

मुद्रक और प्रकाशक  
जीवणजी डायाभाभी देसायी  
नवजीवन मुद्रणालय, काछपुर, अहमदाबाद

पहली बार : २१००  
दूसरी बार : ३०००

रुपया

## हिन्दी संस्करणके बारेमें

गुजरातीमें 'मरुकुंज' के दो संस्करण निकल चुके हैं। अब तीसरा संस्करण निकालनेका समय आ पहुँचा है। दूसरा संस्करण पहलेकी नकल हीं था। तीसरे संस्करणमें मूल विषय कायम रखनेका निश्चय किया है। सिर्फ दो पूर्तियाँ निकाल डाली हैं और 'शस्त्रक्रिया' पर अेक नअी पूर्ति लिखी है। यह हिन्दी अनुवाद गुजरातीके तीसरे निर्धारित संस्करणका है।

राजरोगकी परिचर्यामें वर्षों हुअे, 'आहार-विहार-योग' अनिवार्य प्रतीत हुआ है। अुसमें शस्त्रक्रियाका अेक महत्त्वका तत्त्व वढ़ गया है। अुसके बारेमें नअी पूर्तिमें थोड़ेमें लिखा है। अिस पूर्तिको भी मेरे मित्र डॉ० जीवराज महेता देख चुके हैं।

बम्बयी,

२५-५-१४५

मथुरादास त्रिकमजी

## पुस्तकके विषयमें

जब मुझे राजरोग यानी क्षयकी विलक्षण बीमारी लगी और जिस बीमारीके सिलसिलेमें अनेक अर्से तक पंचगनी रहना पड़ा, तो वहाँ रहते हुअे राजरोगके अनेक रोगियोंसे जान-पहचान हुअी और जिस रोग पर लिखी गअी पुस्तकें भी पढ़नेको मिलीं । जिस परसे मनमें यह विचार आया कि जिस विषयका सामान्य और अुपयोगी ज्ञान सरल गुजरातीमें लिख डाला जाय तो अच्छा हो । पंचगनीके डॉ० अेस० वी० वकीलने मेरी जिस अिच्छाका पोषण किया और अपने पासकी क्षय-सम्बन्धी अनेक पुस्तकोंका अुपयोग मुझे निःसंकोच भावसे करने दिया । जिस तरह अुन्होंने मेरी बड़ी मदद की और मेरी वाचन-लेखन-सम्बन्धी अिच्छाको आसानीसे तृप्त होने दिया । मेरा वाचन व लेखन पंचगनीमें ही सन् १९२८ के मध्यमें समाप्त हुआ । मेरा यह निबन्ध किसी पुस्तकका भाषान्तर नहीं है — अपने निजके वाचन, अनुभव और निरीक्षणका परिणाम है ।

पुस्तककी हस्तलिपि तैयार होने पर मैंने अपनी बीमारीके दिनोंके मित्र और मार्गदर्शक डॉक्टर जीवराज महेतासे प्रार्थना की कि वे अेक चार पुस्तकको देख जायँ, अुस पर अपनी राय दें और यदि वह छपाने लायक मालूम हो, तो अुसके लिअे प्रस्तावना भी लिख दें । डॉ० महेताने मेरी प्रार्थना मंजूर की । निबन्ध अुन्हें पसन्द आया । और जब अुन्होंने अिसे छपवानेकी सलाह दी तो मुझे भी अिसे प्रकाशित करवानेकी हिम्मत हुअी ।

वम्बयी, १०-७-१९२९

मथुरादास त्रिकमजी

## परिचय

कहा जा सकता है कि गुजराती भाषामें वैज्ञानिक विषयों पर अिनी-गिनी किताबें ही हैं । स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों पर अंग्रेजीमें और युरोपकी दूसरी भाषाओंमें आम जनताके लिये जैसी सुन्दर पुस्तकें निकली हैं, वैसी पुस्तकें भी हमारे यहाँ कम ही हैं । आजसे ठीक दस साल पहले, जब बीमारीके कारण मुझे अपना बहुतेरा वक्त आराममें बिताना पड़ा था, गांधीजीने मुझे सुझाया था कि मैं जनताके लिये अिस तरहकी जानकारी देनेवाली कुछ पुस्तिकाओं तैयार करूँ । गांधीजीको यह देखकर बड़ा रंज होता था कि हमारे देशमें लोग जहाँ-तहाँ थूकते हैं, जो चाहे खाते हैं, अपने घरका कूड़ा-करकट बाहर निकाल कर दूसरोंके आँगनमें डाल देते हैं, गाँवके बीचोंबीच घूरे वगैरा रखते हैं । हमारी ये निजी और सामाजिक गन्दी आदतें अुन्हें बहुत अखरती थीं । वे चाहते थे कि मैं लोगोंके लिये कुछ ऐसा साहित्य लिखूँ जिससे अुन्हें जीवनमें नियमितता, खुली हवा, कसरत वगैराके फायदोंका पता चले और अुन्हें अच्छी रहन-सहनके कायदे मालूम हों । लेकिन कभी कारणोंसे, और खासकर गुजराती भाषामें आसानीसे न लिख सकनेकी अपनी कमज़ोरीके कारण, मैं अिस कामको हाथमें न ले सका । अिस पुस्तकके लेखक भाभी मधुरादासजीको धन्यवाद है कि अुन्होंने मेरी तरह बीमार पड़ने पर अपने अनिवार्य आरामका अुपयोग अेक ऐसी अुत्तम पुस्तकके लिखनेमें किया, जो गुजराती जनताको क्षयरोगका अच्छा परिचय करानेवाली है और आरोग्यके नियमोंकी जानकारीसे भरी है ।

यह देशका बड़ा दुर्दैव है कि पिछले ४० सालोंमें हिन्दुस्तानके सभी हिस्सोंमें क्षयका बहुत ही फैलाव हुआ है । काठियावाड़ जैसे प्रांतके छोटे-छोटे गाँवोंमें भी, जो पहले अपनी अच्छी आवोहवाके लिये मशहूर

ये और जहाँ बड़े शहरोंके लोग हवा बदलने जाया करते थे, आज क्षयका बड़ा जोर है। जिस तेज़ीसे यह बीमारी देशमें फैल रही है, उसके अनेक कारण हैं। खास कारणोंमें एक कारण हमारी दिन-ब-दिन बढ़नेवाली गरीबी है। गाँवोंसे हर साल जितना अनाज बाहर चला जाता है कि गाँववालोंके लिअे खानेको काफ़ी नहीं रहता। अिधर देशमें अेकके बाद अेक अितने अकाल पड़े हैं कि अुनकी वजहसे ढोरोंकी हालत बेहद खराब हो गयी है — दूध, दही और घी, जो पहले सस्ते, अच्छे और काफ़ी मिक्दारमें मिलते थे, गरीबोंके लिअे भी मुलभ थे, आज सिर्फ़ अमीरोंकी पहुँचकी चीज़ बन गये हैं। अिस तरह पर्याप्त पौष्टिक खुराकके अभावमें आज क्षयसे लड़नेकी लोगोंकी ताक़त कम हो गयी है।

हमारे देशवासियोंकी कमी गन्दी आदतोंके कारण भी देशमें क्षयका जोर बढ़ रहा है; जैसे, हमारे यहाँ लोगोंमें जहाँ-तहाँ थूकनेकी आदत है। क्षयके बीमारके बलगममें क्षयके हज़ारों कीटाणु होते हैं। जब यह बलगम सूख जाता है, तो अिसके रजकण धूलमें मिलकर हवाके साथ अुड़ते हैं, और वह हवा आस-पासके रहनेवालोंकी साँसके ज़रिये अुनके फेफ़ड़ोंमें पहुँचती है। क्षयके कीटाणुओंवाले ये रजकण फेफ़ड़ोंमें रह जाते हैं और बीमारी पैदा करतें हैं। क्षयके बीमारके आसपास रहनेवाले लोगोंमें, अिनकी तन्दुरुस्ती खास तौर पर कमज़ोर होती है, वे जल्दी ही अिस रोगके शिकार हो जाते हैं। जब कोअी आदमी क्षयरोगसे बीमार पड़ता है, तो अुसके परिवारमें या नज़दीकके सगे-सम्बन्धियोंमें भी कमी-कमी यह रोग कुछ लोगोंको सनाता है। अिसकी खास वजह यह है कि क्षयके बीमारके बलगमका काफ़ी बन्दोबस्त नहीं हो पाता। बनवानोंको पौष्टिक खुराककी कोअी कमी नहीं रहती, फिर भी अनेक धनी परिवारोंमें क्षयके बीमार पाये जाते हैं। अिसका अेक कारण यह हो सकता है कि अुनके नौकरोंमें से किसीको यह रोग हुआ हो और अुसकी जहाँ-तहाँ थूकनेकी आदतके कारण दूसरोंको अुसके रोगकी छूत लग

गभी हो । दूसरे, अमीरोंकी रहन-सहन अकसर अनियमित होती है, जिसकी वजहसे वे इस रोगके शिकार हो जाते हैं । भसलन्, उनमें शराब वगैरा पीनेकी लतें होती हैं और अिन्द्रियोंकी लगाम भी ढीली रहती है । अतः क्षयके बीमारके बलगमका जितना धन्दोवस्त किया जायगा, अतना ही यह रोग फैलनेसे रुकेगा । इसलिअे इस रोगके रोगीको और उसके रिस्तेदारोंको यह जान लेना चाहिये कि बलगमको ठिकाने कैसे लगाया जाय । भाभी मथुरादासजीने इस बारेमें इस पुस्तकके अन्दर कभी अपयोगी सुझाव पेश किये हैं, जो हर आदमीके लिअे जानने लायक हैं । यहाँ यह लिख देना जरूरी मालूम होता है कि यों तो क्षयरोगके कीटाणु बहुतेरे लोगोंके अन्दर घुस जाते हैं, लेकिन जहाँ तन्दुरुस्तीका ठीक-ठीक खयाल रखा जाता है और बक़्तसर आराम कर लिया जाता है, वहाँ बहुतोंको यह रोग नहीं सताता । लेकिन जहाँ स्वास्थ्यका पूरा खयाल नहीं रखा जाता, वहाँ इस रोगके लक्षण प्रकट होने लगते हैं ।

पश्चिमी देशोंमें लोग क्षयरोगके बारेमें काफी जानने लगे हैं । नतीजा इसका यह हुआ है कि वहाँ इस रोगकी शिकायत दिन-ब-दिन कम होती जा रही है । अुधरके मुल्कोंमें इस बीमारीका मुक्ताबला करनेके लिअे जगह-जगह सेनेटोरियम बने हैं । बड़े-बड़े शहरोंमें क्षयको मिटानेवाले मण्डल — अेण्टी ट्यूबरक्युलोसिस लीगज़ — क़ायम हुअे हैं । ये मण्डल बहुत अच्छा काम करते हैं । ये इस रोगके सम्बन्धकी जानकारी देनेवाली पत्रिकाअें छपाकर अुनका प्रचार करते हैं । अगर क्षयका कोअी बीमार गरीब हुआ, तो ये न सिर्फ़ मुफ्तमें या कम खर्चमें अुसका अिलाज ही करवा देते हैं, बल्कि अगर सारे परिवारमें वही अेक कमानेवाला हुआ, तो अुसके कुटुम्बियोंकी आर्थिक सहायता भी करते हैं । इस खयालसे कि अेक बार अच्छा होनेके बाद बीमार फिर रोगका शिकार न हो, ये मण्डल अुसे अुसके लायक़ कोअी न कोअी धन्धा सिखा देते हैं और अुसके लिअे आमदनीका भी कोअी जरिया पैदा कर देते हैं । अगर

हमारे देशमें भी ऐसी संस्थाओं कायम हों और वे किसी ढंग पर काम करें, तो यहाँ भी यह बीमारी जड़से खतम हो सकती है ।

अस बीमारीका अिलाज जितना ही जल्दी होता है, अिसकी सार-सँभालमें अुतनी ही आसानी होती है । अिस रोगको पहचाननेके तरीके दिन-ब-दिन आसान बनते जा रहे हैं । आम तौर पर क्षयका नाम सुनते ही बीमारका और उसके रिश्तेदारोंका दिल दहल अुठता है । लेकिन सच तो यह है कि अगर शुल्से मरीज़की ठीक-ठीक सार-सँभाल की जाय, तो यह बीमारी असाध्य नहीं रहती । मगर जब लापरवाहीकी वजहसे या दूसरे कारणोंसे रोगीकी सेवा-शुश्रूषा ठीक-ठीक नहीं हो पाती, तो रोग जड़ जमा बैठता है और फिर अुसके पंजेसे छटना मुश्किल हो जाता है । यह मर्ज़ अितना खतरनाक सिर्फ़ अिसीलिअे माना गया है कि हम समय रहते अिसका अिलाज नहीं करते । अिसके घातक होनेका यह अेक बड़ा कारण है । अिस रोगका अिलाज करनेमें जितनी जल्दी की जायगी, अुतनी ही अिसकी भयंकरता भी घटेगी । अिस पुस्तकमें भाभी मथुरादासजीने अिस बीमारीके आरम्भिक लक्षणोंका जिक्र करके कभी अुपयोगी सूचनाओं दी हैं, जो आम जनताके लिअे अवश्य ही अुपयोगी साबित होंगी । अगर अिन सूचनाओं पर अमल किया गया, तो अिस रोगके अनेक रोगियोंको स्वस्थ बनाना आसान हो जायगा ।

अिस पुस्तकमें लेखकने यह बताया है कि रोगके लक्षण प्रकट होनेके बाद रोगीको क्या-क्या करना चाहिये और कैसी खबरदारी रखनी चाहिये । लेखकने यह भी कहा है कि शारीरिक श्रमकी तरह मानसिक श्रमसे भी रोगीको कष्ट होता है । आम तौर पर लोगोंको मानसिक श्रमसे होनेवाले नुकसानका बहुत कम खयाल रहता है ।

अिसके सिवा, पुस्तकमें यह भी बताया है कि आज नयेसे नये तरीकोंसे अिस बीमारीका अिलाज करनेवाले सेनेटोरियम कहाँ-कहाँ हैं । पुस्तकमें अिनके सम्बन्धमें जो जानकारी दी गयी है, वह भी रोगियोंके लिअे बहुत अुपयोगी साबित होगी ।

भाभी मथुरादासजीने इस पुस्तकके लिखनेमें बहुत ही मेहनत की है । अन्होंने इस बीमारीकी चर्चा करनेवाली पुस्तकोंका अध्ययन तो किया ही है, लेकिन इसके सिवा, क्षयरोगके रोगियों और डॉक्टरोंसे भी अन्होंने इस विषयकी बहुतेरी उपयोगी जानकारी प्राप्त की है । इस सारी सामग्रीके अलावा अपने निजी अनुभवका बड़े अच्छे ढंगसे उपयोग करके चार सालकी अनिवार्य विश्रान्तिके फल-स्वरूप इस पुस्तकको तैयार कर अन्होंने गुजरातकी जो सेवा की है, उसके लिये गुजरातको अउनका आभार मानना चाहिये ।

बम्बई,

जीवराज नारायण महेता

४-५-१९३०





# सूची

हिन्दी संस्करणके बारेमें	३
पुस्तकके विषयमें	४
परिचय	५
१. अद्देश्य	३
२. चेतनरज और क्षय	५
३. क्षयके उत्पादक कारण	३
४. क्षयके प्रकार	१३
५. क्षयके लक्षण	१५
६. क्षयका स्वरूप	२२
७. क्षयकी चिकित्सा	२४
८. संस्था और घर	२८
९. प्रदेश	३१
१०. आराम	३५
११. ताज़ी हवा	४१
१२. प्रकाश	५१
१३. आहार	५४
१४. वस्त्र	६२
१५. ज्वर	६५
१६. नाड़ी और श्वासोच्छ्वास	७३
१७. शोष या क्षीणता	७५
१८. क्षयके अन्य लक्षण	७९
१९. सफ़ाई	८९
२०. औषधि और अन्य उपचार	९३
२१. युक्त श्रम	९६
२२. निवृत्तिमें प्रवृत्ति	१०३

	१०८
२३. नियमनिष्ठा	१११
२४. मनोदशा	११४
२५. हितैषी	११७
२६. उपचारमें समयका स्थान	११९
२७. उत्तरजीवन	१२४
२८. रतिदान	१२७
२९. रोकथाम	१३१
३०. पूर्णाहुति	१३३
३१. नात्मानमवसादयेत्	
पूर्ति	१३५
शस्त्रक्रिया	

मरुकुंज



## उद्देश्य

प्रकृतिका नियम तो यह मालूम होता है कि मनुष्य अपने जीवनका आरम्भ नीरोग दशामें करे । पैदा होते ही तन्दुरुस्तीका खयाल रखनेकी जिम्मेदारी मनुष्यके सिर आ पड़ती है । इस काममें मनुष्य जिस हद तक असफल रहता है, उसी हद तक वह बीमारीका शिकार बनता है । दूसरे शब्दोंमें, सब तरहके रोगोंकी पूरी-पूरी स्कावटसे ही तन्दुरुस्तीकी हिफाजत होती है । लेकिन अनगिनत आदमी ऐसे हैं, जो कभी तरहकी अपनी और पराभी मजबूरियोंके कारण इस आदर्श स्थितिसे वंचित रह जाते हैं ।

शरीरमें जो अनेक रोग बार-बार पैदा होते हैं, उनमें राजरोग या क्षयरोग सबसे निराला है । यह रोग बहुत पुराने ज़मानेसे दुनियाकी सभ्य जनताके पीछे पड़ा है और आज भी इसका बड़ा जोर है ।

राजरोग मनुष्यके तन, मन और धनका शोषण करनेवाला और एक लम्बे अर्से तक दिलमें आशा-निराशाकी लहरें पैदा कर आदमीको थकानेवाला रोग सावित हुआ है । इसका नाम मुनते ही लोगोंकी आँखोंके सामने अँधेरा छा जाता है ।

लेकिन दरअसल हालत मृगजलकी तरह अकदम निराशाजनक नहीं है । आयुर्वेद या वैद्यकमें ऐसा कोई रामबाण व चिन्तामणि अुपाय नहीं है, जो इस रोगको मिटा सके । फिर भी इसका रोगी हमेशा अभाग ही नहीं माना गया है ; न यह रोग सदा सबके लिये जमदूत ही सावित हुआ है । कुछ खास हालतोंमें इस विचित्र व्याधिकी ज्वालासे छूटकर फिरसे जिन्दगीकी नयी रोशनी देखनेका मौका मिलता



रोगकी विकृति कैसी भी अवस्थामें क्यों न हो, अथवा रोगके सभी लक्षण चाहे जैसे क्यों न हों, अगर वह अपना हित नहीं समझता है, तो उसका नाश निश्चित है। लेकिन, अगर रोगी यह जान ले कि उसका सारा भविष्य संकटमें है और फिरसे नीरोग होनेके लिये वह हर तरहका त्याग करे, तो तन्दुरुस्ती होनेकी संभावना न रहते हुअे भी, उसके लिये आशा रहती है।”

२

## चेतनरज और क्षय

जब सूरजकी किरणें किसी छोटे छेदकी राह घरमें आती हैं, तो कभी-कभी उनके अजेलेमें अनगिनत रजकण अड़ते नजर आते हैं। ये रजकण सिर्फ उसी जगह नहीं होते, बल्कि सारा वातावरण अिनसे भरा रहता है। चूँकि ये बहुत ही सूक्ष्म होते हैं, अिसलिये आम तौर पर दिखायी नहीं पड़ते और न स्पर्श द्वारा ही जाने जाते हैं। ये रजकण जड़ अर्थात् निर्जीव होते हैं। ऐसे और अिनसे भी बहुत ही सूक्ष्म—अितने सूक्ष्म कि बिना खुदवीन या सूक्ष्मदर्शक यंत्रके खाली आँखों नजर न आनेवाले—भिन्न-भिन्न प्रकारके अनगिनत सजीव चेतनरज सृष्टिमें मौजूद हैं। अंप्रेजीमें ये ‘वैक्टेरिया’ कहलाते हैं। ये ज़मीन, हवा और पानीमें हर जगह कम या ज्यादा तादादमें फैले रहते हैं; ये आदमीके शरीर पर और उसके शरीरके अंदर भी पाये जाते हैं। सृष्टिकी विविध वस्तुओंकी अुत्पत्ति, स्थिति और लयके लिये ये ज़रूरी हैं। अिनके बिना सृष्टिका बहुतेरा व्यवहार रुक सकता है। दूधका दही बनानेमें भी ये सूक्ष्म चेतनरज निमित्त बनते हैं।

चेतनरजके कअी प्रकार ऐसे हैं, जो सूक्ष्मदर्शक यंत्रकी मददसे पहचाने गये हैं। अुनमें कुछ ही का सम्बन्ध मनुष्यकी देहमें पैदा होनेवाले





सकते हैं, न शरीरमें अपना विस्तार बढ़ा सकते हैं और न शरीरको रोगयुक्त बना सकते हैं। “यह तय है कि क़रीब-क़रीब हर तरह के चेतनरजसे — क्षयके रजसे भी — अलित रहनेकी शक्ति मनुष्यके अंदर काफी मात्रामें पायी जाती है” (रोज़ और कार्ल्स)। अगर यह अनोखी व्यवस्था न होती, तो चेतनरजकी संख्या और उसकी उत्पादक शक्ति अितनी ज्यादा है कि अब तक मानव-जातिका नाश कभीसे हो चुका होता।

जब कभी किसी न किसी कारणसे मनुष्यकी जीवनी-शक्ति कमज़ोर हो जाती है और किसी ख़तरनाक रोगको पैदा करनेवाला कोअी रज शरीरमें घुसकर बढ़ने लगता है, तब वहाँ उसका ज़ोर बढ़ता है और वह बीमारी पैदा करता है। आम तौर पर बीमारी पैदा होनेका यही क्रम है, लेकिन यह क्षय-रजको लागू नहीं होता। क्षयके कीटाणु दूसरे रोग-जनक कीटाणुओंके मुकाबले अेक तरहसे कमज़ोर होते हैं। उनकी वंशवृद्धि धीमी होती है और वह लगातार नहीं होती। जब वे शरीरके तंतु तक पहुँचते हैं, तो उनके और तंतुओंके बीच ज़ोरकी लड़ाई छन जाती है। अगर इस लड़ाईमें रोगके कीटाणुओंका नाश नहीं होता, तो उनके अिर्द-गिर्द कुछ गाँठें या ग्रन्थियाँ (tubercles=ट्यूबर्कल्स) बन जाती हैं। ऐसी अनेक ग्रंथियाँ बनती हैं। वे शरीर पर होनेवाली फुंसियोंके समान होती हैं और उनका विकास भी फुंसियोंके जैसा होता है। लेकिन अिन ग्रन्थियोंका विपाक बहुत ही धीमा होता है; अिनके पकने और नरम पड़नेमें बहुत समय लगता है, बरसोंका समय भी लग जाता है। क़जियोंके शरीरमें अिनके पकने या नरम पड़नेका मौक़ा सारी जिन्दगीमें कभी आता ही नहीं; फलतः न अिनका ज़हर शरीरके अन्दर फैल पाता है, और न आदमी क्षयरोगसे बीमार पड़ता है। बहुतोंके शरीरमें क्षयकी ग्रंथियाँ तो होती हैं, लेकिन उनका थोड़ा भी प्रभाव उनके जीवन पर पड़ता नज़र नहीं आता।

क्षय-ग्रंथियाँ शरीरके अनेक हिस्सोंमें पैदा होती हैं; लेकिन खास



## क्षयके उत्पादक कारण

पिछले परिच्छेदमें हम यह देख चुके हैं कि क्षयरोगसे सम्बन्ध रखनेवाले चेतनरजके कारण बहुतोंके शरीरमें आगे-पीछे क्षय-ग्रंथियोंका निर्माण होता है; यानी बहुतोंको क्षयकी छूत लगती है, लेकिन वे सब क्षयकी 'बीमारी' के शिकार नहीं होते। क्षयकी 'छूत' और क्षयकी 'बीमारी' ये दो बिलकुल अलग परिस्थितिके सूचक शब्द हैं। क्रोज़ कहता है कि क्षयकी 'छूत' तो आदमीकी तक्रदीरमें लिखी ही है; उसकी चिन्ता करनेकी शायद ही कोअी ज़रूरत हो।

किसीके शरीरमें क्षयके कीटाणु कब घुसते या पैदा होते हैं, यह सब कैसे होता है, ग्रंथियाँ कब बनती हैं, वगैरा सवालोंने जवाब देना लगभग असम्भव है। ये सारी क्रियाएँ अनजाने हुआ करती हैं—अन्तिमानको अिनका पता नहीं चलता। अलग-अलग देशोंमें बरसोंसे अिस बातकी कोशिश चल रही है कि लोगोंको क्षयकी 'छूत' भी न लगे; लेकिन जैसा कि फिशवर्ग कहता है, यह हलचल बिलकुल असफल साबित हुअी है। अिसलिअे अब छूतको रोकनेके बजाय रोगको पैदा होनेसे रोकनेकी ओर ज्यादा ध्यान दिया जाता है। मनुष्यके शरीरमें अनेक तरहकी क्रियाएँ पल-पलमें होती रहती हैं, लेकिन मनुष्य अुनकी चिन्ता शायद ही कभी करता है। अिनमें से कभी क्रियाओंका तो अुसे खयाल तक नहीं रहता। मनुष्यकी अेकमात्र अिच्छा यही रहती है कि अुसके शरीरमें कोअी बीमारी पैदा न हो।

क्षयरजकी छूत लगनेका मतलब होता है, शरीरके अन्दर क्षय-ग्रंथियोंका अुत्पन्न होना; लेकिन ग्रंथियोंके रहते हुअे भी रोग पैदा नहीं होता। जब ये गोंटें नरम पड़ती हैं और अिनके अन्दरका ज़हर शरीरमें



होता है जिस नियमकी तरह, कोअी निरपवाद नियम प्रचलित नहीं है । क्षयरोगीकी सन्तानको क्षय होना ही चाहिये, अथवा उसे क्षय होनेकी विशेष संभावना है; जिस विचारको मनमें स्थान देना भी अेक तरहकी अतिशयता है । मनुष्यके स्थूल और सूक्ष्म तत्त्वोंमें से कितने और कौन-कौनसे तत्त्व, किस परिमाणमें और किस तरह, बीज द्वारा उत्पन्न होनेवाली संतानमें प्रकट होते हैं; जिस सम्बन्धका हमारा ज्ञान अभी अधूरा है । जो तत्त्व परम्परागत प्रतीत होते हैं, व्यक्तिके जीवनमें वे भी बदले हुअे नज़र आते हैं । रोगके परंपरागत होने-न-होनेका विचार करके अन्तमें फाइलर लिखता है : “ फेफड़ोंका क्षय उत्पन्न होनेमें परंपरा या विरासतका हाथ कहाँ तक है, जिस पर न्यायपूर्वक कुछ कहनेका यत्न करना निरर्थक ही है । ”

अब हम परिस्थितिका विचार करेंगे ।

परिस्थितिका विचार करनेका मतलब है, मनुष्यके समूचे जीवनका अवलोकन करना । सरल और नीरोग जीवन बितानेके लिये मनुष्यको कुछ संयोगोंकी आवश्यकता रहती है, जिनके अभावमें उसे कअी तरहके विघ्नोंका सामना करना पड़ता है । रहनेके लिये अच्छा उपजाभू प्रदेश और आरामके लिये घरकी ज़रूरत है ; गरमी, सरदी और वर्षासे शरीरकी रक्षाके लिये कपड़े आवश्यक हैं ; शरीरके पोषण और निर्वाहके लिये अन्न; जल और उपयोगी प्रवृत्तियाँ ज़रूरी हैं; फिर मनकी प्रसन्नता, बेफिकरी, मनोनुकूल घर-गृहस्थी व अनुकूल सामाजिक जीवनकी भी मनुष्यको ज़रूरत रहती है । और जिनमें से बहुत-कुछ प्राप्त करनेके लिये उसको पर्याप्त साधन-सम्पत्तिकी भी आवश्यकता होती है । जहाँ साधन-सामग्रीकी कमी है और गरीबी है, वहाँ जिनमें से अनेक चीज़ोंका कम्पेवेश अभाव रहता है और जिस सबका थोड़ा-बहुत असर, शरीरके गठन पर भी पड़ता ही है; शरीरकी जीवनी-शक्तिका हास होता है और फलतः क्षयरोग जैसे रोगोंके पैदा होनेकी नौबत आती है । गरीबीके कारण मनुष्यको कअी तरहकी प्रतिकूल परिस्थितिमें रहना पड़ता है;



शक्ति भेक-सी नहीं होती; उसका कोई भी माप भी नहीं निकाला जा सकता । इस सम्बन्धमें अितना ही कहा जा सकता है कि जब शरीर और मनकी अतिशय अशान्तिके कारण शक्तिका पलड़ा बराबर ऊँचा और प्रतिकूल परिस्थितिका नीचा रहने लगता है, तब इस रोगके प्रकट होनेकी संभावना बहुत-कुछ बढ़ जाती है ।

## ४

### क्षयके प्रकार

पिछले दो परिच्छेदोंमें हम यह देख चुके हैं कि जब क्षय-रज शरीरमें प्रवेश करता है, तभी वहाँ क्षय-ग्रंथियाँ बनती हैं । लेकिन क्षय-ग्रंथियोंके बनने मात्रसे क्षयरोग पैदा नहीं होता । अधिकांश मनुष्योंकी देहमें ये ग्रंथियाँ पायी जाती हैं, लेकिन उनका अनुपर जीवनभर कोई प्रभाव नहीं पड़ता । प्रतिकूल परिस्थितियोंके कारण जब शरीरकी जीवनी-शक्ति कम होती है, तो ये ग्रंथियाँ नरम पड़ जाती हैं और उनमें से निकलनेवाला विष शरीरमें फैलने लगता है । इसका प्रभाव शरीरकी गठन पर कभी तरहसे पड़ने लगता है और तभी क्षयरोग पैदा होता है ।

क्षयके दो प्रकार हैं : अग्र (acute=अक्यूट) और मन्द (chronic=क्रॉनिक) । अग्र रूप कभी-कभी पाया जाता है । वह अितना भीषण होता है कि उससे बचनेकी बहुत कम आशा रह जाती है । जब गिद्ध अपने शिकार पर अचानक झपटता है, तो अक्सर उस शिकारको साँस लेनेका भी मौका नहीं मिलता — बेचारा चटपट खतम हो जाता है । अग्र क्षयकी यही तासीर है । जब वह प्रकट होता है, तो उससे पैदा होनेवाली सभी क्रियाओं विनाशक होती हैं । आम तौर पर रोगके कारण शक्तिका जितना हास होता है, उतनी ही नभी शक्ति भी आती रहती है — तोड़-फोड़के साथ अन्दर मरम्मत भी होती-रहती





असावधानीका बोलबोला रहता है। जब वह असाध्य स्थितिमें जाने लगता है, तब रोगी और उसके रिश्तेदार रोगकी स्यावटके लिये जी-तोड़ मेहनत करनेको कसर कसते हैं। स्पष्ट ही यह तरीका अलटा और घातक है। इसमें पैसेका खर्च तो बहुत होता ही है, लेकिन सबसे बड़ी बात तो यह है कि इसमें प्राण-हानिकी संभावनाका पोषण होता है। ज्यों ही पता चले कि रोग पैदा हो गया है, उस पर विजय पानेकी चेष्टाको जीवनकी दूसरी सब चेष्टाओंसे प्रधान बना देना चाहिये। इससे समय कम खर्च होता है, पैसा कम लगता है, और काफी लम्बी उम्र तक जीनेकी बहुत-कुछ संभावना रहती है।

## ५

### क्षयके लक्षण

क्षयके दो तरहके लक्षण हैं : अक, ग्रंथियोंके घुलनेसे फेफड़ोंमें जो परिवर्तन होता है, उसके कारण पैदा होनेवाले आन्तरिक लक्षण और शरीरमें प्रकट होनेवाले दूसरे प्रकारके — खाँसी, बुखार वगैरा जैसे — बाहरी लक्षण। इन दो तरहके लक्षणोंका समन्वय करके क्षयरोगके होने न होनेका निर्णय किया जाता है। इन दोनों बाहरी लक्षण खास महत्त्वके हैं; क्योंकि क्षयरोगके जाग्रत या सुप्त होनेका निर्णय अिन्हींके होने न होने परसे किया जाता है। जिस रोगीमें ये लक्षण कम होते हैं, अथवा ज्यादा होते हुअे भी जल्दी बशमें आते हैं, वह थोड़ा-बहुत काम-धंधा शुरू करनेकी शक्ति जल्दी पा लेता है। जब बाहरी लक्षण मिट जाते हैं, रोगीकी ताकत बढ़ती जाती है और वह कामकाज करने लगता है, तब भी आन्तरिक लक्षण बिल्कुल नष्ट नहीं होते। इसकी कौसी निश्चित अवधि भी नहीं है। आगे-पीछे, वर्षों बाद भी, वे अदृश्य हो सकते हैं; शायद न भी हों और जिन्दगी

भर बने रहें। जिस संबंधमें विश्वासपूर्वक कुछ कहा नहीं जा सकता। परन्तु जब एक बार नष्ट होनेके बाद बाहरी लक्षण फिर प्रकट नहीं होते, ताकत बनी रहती है और बढ़ती जाती है, तो बीमारको धान्तरिक लक्षणोंके लिये चिन्तित रहनेकी इच्छा नहीं रहती। वे अपने आप चींटीकी चालसे अदृश्य होते जाते हैं।

धान्तरिक लक्षण अनुमान द्वारा जिस प्रकार जाने जाते हैं: पहले छाती और पीठकी जाँच की जाती है; शरीरके जिन दोनों हिस्सों पर जगड़-जगड़ हाथ रखकर यह देख लिया जाता है कि श्वासोच्छ्वासकी क्रियामें कहीं-कहीं विषमता मालूम होती है। जिसके बाद छाती और पीठके जुदा-जुदा हिस्सोंपर एक हाथकी बीचवाली तीन अँगुलियाँ जरा गुली-गुली रखी जाती हैं और दूसरे हाथकी बीचवाली अँगुलीसे पहले हाथकी बीचवाली अँगुलीको ठोका जाता है और जिससे जो आवाज पैदा होती है, वह ध्यानमें रखी जाती है। नीरोग छाती पर ठोकनेसे होनेवाली आवाज एक प्रकारकी होती है; और जब छातीमें कोम्बी खराबी पैदा हो रही होती है या हो चुकती है, तो दूसरी तरहकी आवाज निकलती है; दोनोंमें फर्क होता है। पोली चीज़ पर प्रहार करनेसे जो आवाज पैदा होती है, ठोस चीज़को ठोकनेसे खुससे बिलकुल भिन्न एक दूसरी ही आवाज निकलती है—यह देखी-भरखी बात है। जब किसी विक्रिया या खराबीके कारण छातीके नीचेका फेफड़ेवाला भाग घना या दस हो जाता है, तो उसे ठोकनेसे जो आवाज निकलती है, वह निर्दोष या नीरोग भागवाली आवाजसे भिन्न होती है। जिस तरह ठोक-ठोक कर ठोस और पोले भागकी जाँच कर लेनेके बाद साँस और खुसाँस लेते समय फेफड़ोंसे जो आवाज सुनायी पड़ती है, उसका खयाल रखा जाता है। फेफड़ोंमें साफ़ हवा बाहरसे अन्दर जाती है और अन्दरकी मैली हवा बाहर निकलती है। यह दोहरी क्रिया जन्मसे लेकर मृत्यु तक बराबर चलती रहती है, जिससे फेफड़ोंमें खास तरहकी बारीक आवाज होती रहती है। जब फेफड़ोंको सरदी लगती है, उनमें

सूजन आ जाती है, या क्षय-ग्रंथियाँ घुलने लगती हैं अथवा दूसरी कोभी खराबी शुरू होने लगती है, तब यह आवाज़ बदल जाती है। डॉक्टर लोग अेक नलीकी मददसे इस आवाज़को सुनते हैं, और सुनकर जैसी वह होती है, उस परसे फेफड़ोंकी खराबीका अन्दाज़ लगाते हैं।

आम तौर पर लोगोंका खयाल यह है कि क्षयकी तीन अवस्थाओं (stages) होती हैं और उनका निर्णय खासकर छातीमें सुनायी पड़नेवाली आवाज़ परसे किया जाता है। अवस्थाका यह विचार अकसर आदमीको अकारण ही घबराहटमें डाल देता है। फेफड़ोंकी सभी ग्रंथियाँ अेक साथ अेक अवस्थामें नहीं होतीं और ग्रंथियोंकी अवस्था परसे रोगके स्वरूपका विचार नहीं किया जा सकता। अकसर होता यह है कि दरअसल बीमार तीसरी स्टेजमें रहता है, लेकिन उसकी हालत पहली या दूसरी स्टेजवाले बीमारसे अच्छी रहती है और उसके स्वस्थ होनेकी संभावना भी अधिक रहती है। बीमारके स्वस्थ होने न होनेका आधार ग्रंथियोंकी अवस्था पर उतना नहीं होता, जितना रोगीकी शारीरिक स्थिति पर, उसकी जीवनी-शक्ति पर और इस बात पर होता है कि रोगका विष कितना और कैसा है, व फेफड़ोंमें रोगग्रस्त भागकी अपेक्षा रोगरहित भाग कितना है।

क्षयके बाहरी लक्षण अनेक हैं। वे सबके सब हरअेक बीमारमें हमेशा ही, शुरूमें और अेक ही क्रममें नहीं होते। किसी बीमारमें अेक, तो किसीमें दूसरा कोभी लक्षण मुख्य होता है। वाक्रीके गौण होते हैं और कुछ तो प्रकट भी नहीं होते। किसीको खाँसीका जोर ज्यादा होता है, तो किसीको बलगमकी शिकायत होती है; किसीका हाज़मा ज्यादा खराब रहता है, तो किसीको साँस-अुसाँस लेनेकी क्रियामें तकलीफ़ ज्यादा होती है।

वैसे, क्षय कभी रूपोंमें प्रकट होता है। लेकिन उसका सबसे ज्यादा प्रचलित रूप शरीरको धीमे-धीमे गलाने या सुखानेका है। शुरूमें आदमी थकावटका अनुभव करने लगता है। कभी-कभी रोज़मर्राका

मामूली काम पूरा करनेमें पहलेसे ज्यादा थकान मालूम होने लगती है; अथवा पहले जिस कामको करनेमें थकावट नहीं मालूम होती थी, अब उसीको करनेमें आदमी थकने लगता है। कमी-कमी काम करनेका दिल नहीं होता, जी झुचटा-झुचटा-सा रहने लगता है। कमी कुछ काम-धन्या न करने पर भी अकारण ही थकावट-सी मालूम होने लगती है। कमी-कमी विला वजह मनमें वैचैनी-सी छा जाती है, स्वभाव बदल जाता है; दिल बैठ-बैठ-सा नज़र आता है। इस तरह शरीर और मन पर भेक अजीब-सा असर पड़ता नज़र आता है और यों क्षयका सिलसिला शुरू होता है।

आदमी जल्दी-जल्दी थकने लगता है। अन्न-विषयक उसकी रुचि और भूख कम हो जाती है। पाचनशक्ति मंद पड़ जाती है। कलेजेमें जलन रहने लगती है। पेटमें हवा रुक जाती है। दंढे रहने लगता है। कब्ज वगैराकी शिकायत शुरू हो जाती है। वजन आस्ते-आस्ते कम होता चलता है। धीमे-धीमे कमजोरी प्रकट होने लगती है। शरीर पीला व निस्तेज पड़ने लगता है। मुँह पर रक्तका संचार भेकदम बढ़ जाता है। आवाज़ बार-बार खरखरी हो झुठती है। खँसकर या खँखारकर गला साफ करनेकी ज़रूरत रहने लगती है। थोड़ी-बहुत खँसी भी रहती है; बलगम गिरने लगता है। नाड़ीकी गति बढ़ जाती है। खूनका दबाव कम हो जाता है। हाथ-पैरोंमें जलन-सी होने लगती है और रातमें, खासकर पिछली रातमें, पसीना छूटता है। कन्धोंमें और छातीमें दर्द होने लगता है। साँस जल्दी-जल्दी फूलने लगती है। बदनमें बारीक-सा बुखार, खासकर शामके समय, रहने लगता है। जिन सब चिन्होंमें से थोड़े-बहुत रोगके शुरूमें बीमारके अंदर पाये जाते हैं।

कमी-कमी, रोगका आरंभ सरदी या जुकामसे होता है। जिनसानको बार-बार जुकाम होने लगता है; भेक बारका जुकाम मिटा न मिटा कि फिर जुकामका हमला हो जाता है और अक्सर हँडने पर भी उसके कारणका पता नहीं चलता। जिनप्लुअेन्ज़ा, चेचक वगैरा गंभीर रोगोंके

बाद ताकत झटसे नहीं लौटती। इसी तरह किसी संगीन चोटसे बचनेके बाद भी पुरानी ताकत जल्दी नहीं आती और कमजोरी रहने लगती है।

कुछमें क्षयकी पहचान प्लुरिसीके रूपमें होती है। फेफड़ों पर दो नाजुक पतें बहुत नज़दीक-नज़दीक हैं। साँस-अुसाँस लेते समय ये पतें अेक दूसरी पर आती जाती रहती हैं। जब अिन पतोंमें सूजन आ जाती है, तो वे आपसमें रगड़ खाती हैं, जिससे पसलियोंसे अेक टीस सी अुठती है। इसीको प्लुरिसी कहते हैं। दोनों पतोंके बीचकी जगहमें कभी-कभी दूषित पानी भर जाता है और कभी वहाँ पीव भी दिखायी पड़ता है। सूखी प्लुरिसीका कारण हमेशा क्षय ही नहीं होता, जुकाम या सरदी जैसे मामूली कारणसे भी वह हो जाती है। फिर भी अेक बार हो जाने पर बरसों परेशान करती है और कभी-कभी अुससे क्षय हो जाता है। आम तौर पर प्लुरिसीकी शिकायत पैदा होनेके बाद अधिक सावधानी रखनेकी ज़रूरत रहती है और जब दूषित पानी पैदा हो जाता है, तब तो प्लुरिसी अधिकतर क्षयजन्य ही होती है।

मुँहसे खूनका गिरना क्षयके प्रकट होनेकी अेक खास पहचान है। कभी-कभी खूनके गिरनेका कारण वेहद मेहनत मालूम होती है और कभी वैसा कोअी कारण हाथ नहीं आता। खून ज्यादातर क्षयकी वजहसे ही गिरता है; इसलिये यह ज़रूरी है कि अुसके गिरनेके दूसरे-दूसरे कारणोंकी कल्पना करके अपने आपको धोखेमें न रखा जाय।

क्षयके प्रगट होनेका निर्णय करनेमें बाहरी लक्षण सबसे ज्यादा महत्त्वके माने जाते हैं; फिर भी अक्सर बाहरी और भीतरी लक्षण जितने चाहियें, स्पष्ट नहीं होते, इसलिये निर्णय भी निःशंक रीतिसे नहीं हो पाता। अैसे मौकों पर 'अेक्स-रे' से ली गयी फेफड़ोंकी तसवीर कभी-कभी अुपयोगी साबित होती है। शरीरके अंदर जो कुछ रहता है, वह आम तौर पर देखा नहीं जा सकता। लेकिन अेक्स-रे जैसी अेक खास तरहकी किरणसे कुछ चीज़ें देखी जा सकती हैं और अुनकी तसवीर ली जा सकती है। इस तरह अेक्स-रे द्वारा ली गयी तसवीर

अमुक समय पहलेके फेफड़ोंकी स्थितिको बतानेके लिये रेकॉर्ड या नोंदकी तरह भी उपयोगी होती है ।

अितके अलावा क्षयका निर्णय करनेमें कफके पृथक्करणकी भी मदद होती है । यदि कफके अंदर क्षयरजका पता चले, तो बिलाशक यह कहा जा सकता है कि शरीरमें क्षयका संचार है; लेकिन रजके न मिलने मात्रसे यह नहीं कहा जा सकता कि शरीरमें क्षयका संचार नहीं है । जब बाहरी और भीतरी लक्षणोंसे क्षयकी जाग्रतिके विषयमें शंका रहने लगती है, ऐसे समय अगर कफमें रजका पता चल जाय, तो क्षयकी जाग्रतिके बारेमें निश्चित निर्णय करना आसान हो जाता है । कफमें क्षयरजके रहते हुये भी वे ऐसे अर्जाव हाते हैं कि आसानीसे नहीं जाने जा सकते और न रोगीके बलगममें वे हमेशा होते ही हैं । जिसलिये यह तय करनेसे पहले कि क्षयरज बिलकुल नहीं है, कभी-कभी कफका बार-बार पृथक्करण कराना ज़रूरी हो जाता है ।

क्षयके लक्षणोंमें कभी तो अितने सामान्य हैं कि खुनके प्रगट होने पर यदि आदमी यह मान ले कि खुसे क्षय ही हो गया है, तो यह जान-बूझकर दुःख भाल लेने जैसी बात हो जाती है । किसी तरह यदि खुनमें से कुछ लक्षण अकारण चालू रहें और मामूली जिलाजसे दूर न होने पर भी खुनकी अवगणना की जाय, तो पछतावका मौका आ सकता है । भूपर दिये गये लक्षण प्रकट होने पर खुनके सच्चे कारणका निश्चय करने और खुनका जिलाज करानेके लिये अित विषयके किसी जानकार, निस्स्वाधे और अनुभवा व्यक्तिकी मदद लेनी चाहिये । वह बीमारसे खुसकी बीमारीका सारा वर्णन सुनकर, खुसके भीतरी और बाहरी लक्षणोंकी परीक्षा करके, दोनोंका समन्वय करनेके बाद जो निर्णय करे, खुसे मान लेनेमें हित है । यदि किसी कारणसे खुसका निर्णय कबूल करने लायक न लगे, अथवा खुस पर पूरा विद्वान न जमे, तो अपनेको जो लक्षण मालूम होते हैं खुनकी अवगणना करके चुपचाप बैठे रहनेके बजाय दूसरे किसीकी मदद लेना और मनकी तसल्ली

कर लेना जरूरी है। यहाँ यह बात खास तौर पर याद रखनी चाहिये कि यों क्षय कब्जियोंको होता है और वह अपने आप मिट जाता है। फिर भी जब अेक दफा वह बाहर आ जाता है, तो उसपर काबू पानेका सारा दारोमदार समय रहते उसका ठीक-ठीक अिलाज कराने पर ही है। जब विला वजह बहुत ज्यादा ढिलाभी होती है, तो रोगसे टक्कर लेनेमें बड़ी कठिनाभी पैदा हो जाती है; उस पर फतह पानेमें बहुत वक्त लगता है और खर्च भी बहुत ज्यादा करना पड़ता है। इस बीमारी जैसी खर्चीली बीमारी शायद ही कोभी हो। कुछ दिनों या कुछ हफ्तोंमें इसका अिलाज खतम नहीं हो जाता; मामूली कामकाज करने लायक और पार अुतरने लायक तबीयत तैयार करनेमें महीनों बीत जाते हैं और कभी-कभी बरसोंकी गिनती गिननेका मौका आ जाता है। इस बीच कमाना-धमाना सब बन्द हो जाता है, दूसरे काम-धन्धे भी छूट जाते हैं और अेक तरह संसारसे निवृत्त हो जाना पड़ता है। इस रोगसे बचनेके लिअे मनुष्यको राजी या नाराजीसे ही क्यों न हो, संयम-धर्मको अपनाना पड़ता है। और उस धर्मको सहज बनानेके लिअे यह जरूरी है कि आदमी शुरूसे ही बिना ज्यादा गहराभीमें अुतरे — निरर्थक अूहापोहके चक्करमें फँसे — ठीक रास्ते चलना शुरू कर दे। इसीमें उसका हित है, शान्ति है और परिणाममें सुख है।



## क्षयका स्वरूप

नक्षत्रोंमें धूमकेतुकी तरह रोगोंमें क्षय रोग हैं। जो मामूली नियम दूसरे रोगों पर लागू होते हैं, वे क्षय पर लागू नहीं होते। न्यूमोनिया व टाइफॉइड वगैरा रोग शरीरमें वेगसे प्रकट होते हैं, उनका समय और स्थिति क्रम-क्रमी निश्चित-सी होती है और एक बार मिटनेके बाद अक्सर उनका कोई असर मरीज़ पर रह नहीं जाता। बीमार पहलेकी तरह ताकत बढ़ाकर फिर अपने काम-धन्येमें लग जाता है और मिटे हुये रोगकी उसे फिरसे कोई चिन्ता नहीं रखनी पड़ती। क्षयकी हालत ठीक अिसके खिलाफ़ होती है। उसकी उत्पत्ति अनिश्चित और ज्यादातर मन्द होती है। पूरी तरह प्रकट होने और पहचानमें आनेसे पहले कभी बार उसका सूक्ष्म-सा प्रभाव कुछ समयके लिये नज़र आता है और फिर सुप्त हो जाता है। मनमें यह शक तक पैदा नहीं होता कि यह सब क्षयकी वजहसे है। कभी अुदाहरणोंमें क्षय अिस तरह थोड़ा-बहुत जाग्रत होकर फिर सुप्त दशामें पड़ा रहता है। बादमें कभी-कभी वह जिन्दगी भर सिर नहीं अुठाता या अितना ज़ोर नहीं पकड़ता कि तन्दुरस्ती पर उसका कांअी असर मालूम पड़े। अिस तरहका अनोखापन दूसरे किसी रोगमें शायद ही कभी नज़र आये।

आलसी या प्रमादी आदमीकी तरह क्षय जागता है, जागता है और फिर सो जाता है। प्रमादी जीव या तो जागता ही नहीं है, और जागता है, तो तमोगुणके नशेमें सब कुछ अुलट-पुलट कर डालता है और जो सामने आ जाता है उसको घुरी तरह रौंद डालता है। यही हाल क्षयका है। जब किसी तरहके लगातार अतिश्रम (strain) के परिणाम-स्वरूप शारीरिक शक्तिका हास होता है, तो क्षय जाग अुठता है, और फुफकारना शुरू कर देता है। जब वह अेक बार जाग्रत हो

जाता है, तो फिर जल्दी ही शान्त नहीं होता और शान्त होता भी है, तो उसके फिरसे जाग जानेकी पूरी सम्भावना रहती है। अक वार शरीरके अन्दर मजबूतीके साथ उसका डेरा जम जानेके बाद फिर उसे अखाड़ डालना क़रीब-क़रीब असम्भव-सा है। अचित्त सार-सँभालके फल-स्वरूप क्षयका रोगी खोया हुआ वज़न और ताक़त फिरसे पा लेता है, काम-धन्धेसे भी लग जाता है और बीमारीका उसे खयाल तक भी नहीं रहता, तो भी वह क्षयके असरसे, यानी उसकी छायासे, छूट नहीं सकता। इसीलिअे क्षयके वारेमें प्रायः यही कहा जाता है कि वह कावूमें आ गया या दब गया — कोअी यह नहीं कहता कि वह मिट गया या नाबूद हो गया। मतलब इसका यह हुआ कि रोग न बढ़ता है, न दीखता है, फिर भी वह शरीरसे जड़मूलके साथ निकल नहीं जाता। बीज रूपमें वह शरीरके अन्दर हमेशाके लिअे मौजूद रहता है और ज़मीनके अन्दर बोये हुअे बीजकी तरह अनुकूल संयोग पाने पर उसके फिरसे अंकुरित हो अठनेकी पूरी सम्भावना रहती है। क्षयका अपना यह स्वरूप है। इसलिअे दूसरे रोगोंमें जिस तरह रुग्णावस्था और नीरोगावस्थाका यानी बीमारी और तन्दुरस्तीका भेद किया जा सकता है, वैसा इसमें नहीं किया जा सकता। सारांश यह है कि क्षय शरीरकी रचना या गठनका रोग है। उसके प्रकट होते ही शरीरके संगठनमें अक तरहका स्थायी परिवर्तन हो जाता है। रोगके प्रथम दर्शनके साथ शरीरमें जो वेहद कमज़ोरी आ जाती है, उसे दूर करके फिरसे शक्तिसंचय करनेवाला क्षयरोगी इस बातको भूल जाता है कि क्षय कभी निर्वीज नहीं होता और उसके कारण शरीरका संगठन हमेशाके लिअे बदल जाता है। नतीजा यह होता है कि वह रोगको पूरी तरह अंकुशमें रखनेकी मर्यादाको भूल जाता है। अैसे समय उसके फिरसे रोगका शिकार होनेकी नौबत आ जाती है।

चूँकि दूसरे रोगोंकी तरह क्षय विलकुल निर्वीज नहीं होता, इसलिअे वह बार-बार प्रबल या निर्बल बनता रहता है। उसकी निर्बलता

या प्रबलताका आधार हरभेक आदमीकी अपनी जीवनी-शक्तिकी प्रबलता या निबलता पर रहता है । चूँकि हकीकत यही है, इसलिये क्षयके बीमारकी सार-सँभालका सबसे बड़ा मुद्दा भी यही है कि उसकी जीवनी-शक्तिके विशेष हासको रोका जाय, और उसे बढ़ाने व टिकानेकी कोशिश की जाय । वैसे, क्षय पर विजय पानेके लिये तरह-तरहके अिलाज निकले हैं और हर साल निकलते रहते हैं । इसके कारणोंमें भी रोगके स्वरूपकी वह विचित्रता ही अेक मुख्य कारण मालूम होती है । तो भी इस रोगके कुछ उपाय तो सबके लिये अनिवार्य हैं । उनके बिना दूसरे करोड़ों उपाय बेकार हो जाते हैं । यहाँ तो हमें अुन्हीं उपायोंका न्यौरेवार विचार करना है, जो अनिवार्य और सर्वसामान्य हैं ।

## ७

## क्षयकी चिकित्सा

क्षयके स्वरूपको ध्यानमें रखते हुअे उसकी चिकित्साका अेक ही लक्ष्य हो सकता है : रोगीकी शक्तिके हासको रोकना, उसकी ताकतको बढ़ाना, ऐसी परिस्थिति पैदा करना जिसमें वह टिकी रह सके और रोगीको इस लायक बना देना कि वह फिरसे कामकाज कर सके । ताकतके बारेमें हरभेक रोगीके लिये अेक-से पैमाने पर परिणामकी आशा नहीं रखी जा सकती । तन्दुरुस्त लोगोंमें भी शक्तिका अपना अेक तारतम्य होता है और क्षयके रोगियोंमें वह विशेष रूपसे पाया जाता है । रोग पैदा होनेसे पहले जो ताकत रहती है, अुतनी और वैसी ही फिरसे पा लेनेकी अुम्मीद तो की जा सकती है, फिर भी यह साफ़ है कि सब किसीकी यह आशा हमेशा सफल नहीं होती । पुनः शक्ति पानेका सारा दारोमदार इस बात पर है कि रोगके भीतरी और बाहरी लक्षण गंभीर हैं या मामूली हैं और रोगीकी सार-सँभालके साधन कैसे हैं । कुछ

बीमारोंके लक्षण अितने असाध्य होते हैं कि अच्छीसे अच्छी चिकित्साके बाद भी रोगी कामकाज करने लायक हालतमें क्वचित् ही आ पाता है। कुछ मामलोंमें पैवदों जितनी सफलता मिलती है, लेकिन कुछमें रोगको दवाने और पूरी तरह अंकुशमें लानेकी सफलता प्राप्त होती है।

क्षयका अिलाज कुछ दिन या कुछ हफ्तोंमें पूरा नहीं होता; उसके लिये महीनोंकी ज़रूरत रहती है और अकसर दो-चार सालकी गिनती भी करनी पड़ती है। अिलाजके लिये किसको कितनी मियादकी ज़रूरत होगी, रोगकी परीक्षाके साथ ही इसका कोई अन्दाज़ नहीं लगाया जा सकता, न अिलाजके दरमियान ही इस बारेमें कुछ कहा जा सकता है। एक बात साफ़ तौर पर कही जा सकती है और वह यह कि रोगीको फ़िरसे काम-काज करने लायक ताक़त पानेमें एक अनिश्चित और लम्बे समयकी और साधनोंकी आवश्यकता रहती है। रोगीके लिये आर्थिक साधनोंसे भी बढ़कर आवश्यकता है अुचित मनोदशाकी। इस पर रोगके निवारणका जितना आधार है, उतना और किसी एक चीज़ पर नहीं।

अिलाजके दिनोंमें रोगीको अकसर आशा-निराशाके थपेड़े खाने पड़ते हैं और कारण हो या न हो, अकसर अपने सहायककी नाराज़ी मोल लेनी पड़ती है। कोई मौक़े ऐसे भी आते हैं, जब दिलको सदमा पहुँचता है। सच्चे-झूठे अनेक तरहके विचार मनको हैरान करते रहते हैं। मन चिन्तासे घिर जाता है और आदमी एक तरहकी अुदासीमें डूब-सा जाता है। अकसर आशाका तार टूटता नज़र आता है। फिर भी ज़रूरतें इस बातकी है कि रोगी प्रयत्नशील रहे, अचल रहल रहे, सावधान और आग्रही रहे। अुसे अपनी बुद्धि और प्रवेकक हितकर अुपयोग करते रहना चाहिये। भूतकालके छोड़कर, प्राप्त परिस्थितिके साथ मनःपूर्वक दूसरे सब विचारोंको गौण बनाकर और जो मुक्त होनेके लिये आवश्यक अुपचार

करनेमें मनको तन्मय बनाकर क्षयके रोगीको अपने लिये एक हितकारी मनोदशाका निर्माण कर लेना चाहिये । उसके लिये यह जरूरी है कि वह अपने जीवनमें सन्तुलन या समताको प्रधानता दे । उसकी मनोदशा जितनी सरल और प्रसन्नतायुक्त रहेगी, रोगसे घिरा रहकर भी वह जितना 'शान्त आनन्द' (गांधीजी) अनुभव करेगा और समतावान बनेगा, उतना ही वह अपने रोगसे जल्दी छुटकारा पा सकेगा । उसकी अच्छा हो चाहे न हो, उसे बहुत-कुछ चरदास्त करना पड़ता है । तो फिर मनको समझाकर वह अपनी तबीयतको सहनशील क्यों न बना ले ? वैसे चरदास्त तो गधा भी बहुत-कुछ करता है, लेकिन अन्तिम समझकर चरदास्त करता है, और जिसमें बड़ा फर्क पड़ जाता है ! गधेको उसकी सहिष्णुताका कांभी फल नहीं मिलता, जब कि मनुष्यकी सहिष्णुता उसे महान् संकटसे सुधार लेती है । कलापीने \* निरर्थक ही यह केकारव नहीं किया :

“सहन करवुं अंय छे अेक ला'णुं”<sup>१</sup>

अपर कहा जा चुका है कि क्षयरोगकी चिकित्साका नतलब है रोगीकी शक्तिके लिये अपाय सोचना । तन्दुरुस्त हालतमें भी आदमीकी ताकत हर रोज़ खर्च होती है और आराम व खुराक पाकर रोज़-रोज़ नयी शक्ति पैदा होती है । जब अिन दोमें से किसी अेकका अभाव रहने लगता है, तो तन्दुरुस्ती पर उसका असर भी होने लगता है । जब तक शक्तिके व्यय और उत्पादनमें ठीक सन्तुलन रहता है, तब तक तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहती है । क्षयके पैदा होनेसे पहले यह सन्तुलन बहुत ही अस्थिर हो जाता है । धीमे-धीमे व्ययका पलड़ा झुकने लगता है और अत्यक्तिका अपर अुठने लगता है । और जब यह हालत अेकन्सी चलती रहती है, तो रोग भी अपना असर दिखाने लगता है । चिकित्सामें पहली ज़रूरत शक्तिके सन्तुलनको फिरसे स्थापित करनेकी है; और

\* गुजरातके अेक प्रसिद्ध स्वर्गीय कवि ।

१ अर्थात्, सहनेमें भी अेक तरहका सुख है ।

असका सरल, सीधा और सरस अुपाय यही है कि शरीर और मनको सम्पूर्ण आराम पहुँचाया जाय । अुचित आहार, शुद्ध हवा और प्रकाश घटती हुआ शक्तिको रोकने और टिकाये रखनेमें अुपयोगी होते हैं । रोगका जोर कम पड़नेके बाद यथासमय क्रमिक व्यायाम करना शक्ति बढ़ानेका अेक अुपाय है । जब अिस तरहका अुपचार नियमित और प्रमाणवद्ध होता है, तभी वह अिष्ट फल देता है । सारांश यह कि बीमारीके दरमियान रोगीके लिये नियम और संयमका पालन अनिवार्य है । जिस तरह बिना प्राणके शरीर नहीं टिकता, अुसी तरह अिस नियमके बिना क्षयरोगकी चिकित्सा भी सफल नहीं होती । अिस प्रकारके 'आहार-विहार-योग' को आजकलकी भाषामें 'सॅनेटोरियम ट्रीटमेण्ट' कहा जाता है ।

क्षयकी चिकित्साके बारेमें अमेरिकन सेनाके सर्जन जनरल बुशमेलका यह कथन बड़ा मार्मिक है : "क्षयके लिये हम कोभी दवा नहीं सुझाते, बल्कि अेक खास तरहकी रहन-सहन पर जोर देते हैं ।" मानवजातिकी संस्कृति कुछ अैसी बनती आभी है कि मनुष्यको प्रायः प्रकृति-विरुद्ध जीवन बितानेका समय आया है । अुसकी रहन-सहनमें कुछ अैसे तत्त्व घुस गये हैं, जो अकसर अुसके शरीरकी जीवनी-शक्तिको नष्ट किया करते हैं । तिस पर भी शरीर कृत्रिमतासे बराबर टक्कर लेता है और आरोग्य अेकदम दुर्लभ नहीं बन गया है । अिसमें हमें शारीरिक शक्तिकी अदम्यताकी अेक झँकी-सी होती है, लेकिन अुसकी भी अेक हद है । अतिशयताके कारण अुसका अखूट स्रोत भी खूटने लगता है और क्षय जैसे रोगकी अुत्पत्तिके गर्भमें यही सब रहता है । अिलाजके बाद पहलेकी तरह कृत्रिम जीवन बितानेकी ताकत नहीं आती । फलतः क्षयके बीमारको अिच्छा या अनिच्छापूर्वक ही क्यों न हो, अुसका लोभ छोड़कर नवीन किन्तु वास्तविक रहन-सहन पर आना पड़ता है — दूसरा कोभी चारा ही नहीं रह जाता ।

## संस्था और घर

क्षयके अिलाजमें काफी समय लगता है, नायनोंकी भी जंझूरत रहती है, अनुकूल वातावरण भी आवश्यक होता है, रोगीकी रहन-सहनमें बहुत-कुछ हेर-फेर और नमी रखना करनी पड़ती है; जब रोगका जोर ज्यादा होता है, तब रोगीको पूरा-पूरा आराम लेना पड़ता है और वैद्यकी मददकी जरूरत बनी रहती है। यह सब घरमें आसानीसे नहीं मय सकता। पैस-टकेकी और दूसरी तंगीकी वजहसे घरमें रहने-सहनेकी सहूलियत और हवा-धुंजेलेका प्रबन्ध ठीक-ठीक नहीं हो पाता। घरका वातावरण प्रवृत्तिप्रधान और तन्दुरुस्त लोगोंके अनुकूल होता है; रोगीको निवृत्तिप्रधान वातावरणकी जरूरत रहती है। घरमें तरह-तरहकी हलचलें होती रहती हैं। वे रोगीके आराममें रुकावट डालती हैं। घरके तन्दुरुस्त लोगोंमें वह अकेला पड़ जाता है। सुप्तकी दिनचर्या सुप्तकी दिनचर्याके साथ मेल नहीं खाती। घरवाले जिसके सूख रहस्यको झट समझ नहीं पाते; जिसलिसे जान-अनजान करहके कारण पैदा हो जाते हैं। नमी आदतें ढालनेका काम मुश्किल हो पड़ता है। घरकी अनेक हलचलोंकी ओर मन खिचता है; सुप्तमें भाग लेनेको जी ललचाता है; कभी तरहकी आधि-शुपाधिके कारण औषधके सानने आते रहते हैं; जिससे मनको आवश्यक शान्ति नहीं मिलती; नमी दिनचर्याके अनुसार चलने पर दूसरोंसे मिलने या सुप्तें देखनेका मौका नहीं मिलता, अतएव सुप्तकी जरूरत और लाभ झट गले नहीं झुतरते; अनुभवी सलाहकारकी सतत उपस्थितिका लाभ नहीं मिलता। कुटुम्बके तन्दुरुस्त लोगों और क्षयके बीमारकी रहन-सहन परस्पर बहुत-कुछ भिन्न और विरोधी होती है। परिवारवाले अपनी भावना और बुद्धिकी मददसे जिस भिन्नता और विरोधको कितना ही कम

करनेकी कोशिश क्यों न करें, फिर भी वेबसीके कभी ऐसे मौके आ जाते हैं, जब दोनोंको सन्तुष्ट रखनेवाली परिस्थिति पैदा करना मुश्किल हो जाता है। जिन्हीं सब कारणोंसे युरोप व अमेरिकामें क्षयवालोंके लिये संस्थाओं कायम की जाती हैं। ये संस्थाओं 'सॅनेटोरियम' कहलाती हैं और जिनमें जिस ढंगसे बीमारका अिलाज किया जाता है, वह 'सॅनेटोरियम ट्रीटमेण्ट' कहलाता है।

सॅनेटोरियमका मतलब सिर्फ़ जितना ही नहीं है कि वहाँ अच्छी जगह, अच्छे मकान, रहनेकी अच्छी सहूलियत, अच्छी खुराक वगैरा शरीरके लिये आवश्यक सभी सुविधाओंका प्रबन्ध रहता है। यह सब तो उसका एक अंगमात्र है और ऐसा प्रबन्ध तो ताजमहल जैसे होटलमें भी हो सकता है। क्षयरोगीको उसके भलेके लिये उसके अपने परिवारवालोंसे अलग किया जा सकता है, लेकिन उसकी अन्तरात्माको भूखों मारकर उसकी अवगणना नहीं की जा सकती। उसे तूफ़ानी समुद्रमें अेकाकी तैरनेवालेकी तरह अकेला नहीं छोड़ा जा सकता। स्वस्थ मनुष्यकी तरह उसे भी माया-ममताकी और प्यारकी ज़रूरत रहती है। जब रोगी रोगसे घिरा होता है, तब तो उसे जिनकी और भी ज़रूरत रहती है। सच्चा सॅनेटोरियम वही है, जहाँ रोगीको प्यार और मनुहारकी गरमी मिलती रहती है। संस्थाके लिये यही प्राणरूप है। उसके अभावमें संस्था अशक्तों या बीमारोंको घेरे रखनेकी एक जगह-मात्र — पिंजरापोल — रह जाती है। फाब्रुलर कहता है कि, "सॅनेटोरियम संस्था नहीं, वह एक वातावरण है।" बिना माया-ममताके वातावरण न तो पैदा हो सकता है, न पनप सकता है। रोगीको अपनी ममताकी छायामें रखनेके लिये तेजस्वी, विवेकी और प्रभावशाली व्यक्तिकी आवश्यकता होती है।

युरोप और अमेरिकामें क्षयके अिलाजके लिये सॅनेटोरियम संस्थाओं काफ़ी तादादमें हैं, लेकिन वहाँ क्षयके बीमारोंकी संख्या भी अितनी ज्यादा होती है कि उनमें से कअियोंको अपना अिलाज घर रहकर ही कराना पड़ता है। कहा जाता है कि अकेले अमेरिकामें हर साल दस लाख



आदमी क्षयसे वीमार पड़ते हैं, जबकि सिर्फ सत्तर हजार वीमारोंके लिये संस्थाओंमें प्रवन्ध किया जा सकता है (मेयर्स)। हमारे देशमें भी क्षय फैल रहा है। लेकिन संस्थामें, यानी सनेटोरियममें रहकर क्षयका अिलाज करानेकी अनुकूलता यहाँ दुर्लभ है। क्षयके संबन्धमें सरकार बहुत-कुछ अुदासीन है। संस्थाओं अिनी-गिनी हैं और अुनमें भी सनेटोरियमके जिस स्थूल अंगका अुपर वर्णन किया है, अुसका प्रवन्ध हमेशा अेकसाँ और सन्तोपजनक नहीं होता। जब तक अुदाराशय और अुदात्त व्यक्तियोंकी दयादृष्टि क्षयरोगियोंके अिस वर्गकी ओर नहीं मुड़ती, तब तक देशमें सुव्यवस्थित, प्राणवान और सजीव संस्थाओंकी कमी बनी ही रहेगी। अतःअेव संस्थामें रहकर क्षयका अिलाज कराना कितना ही वांछनीय क्यों न हो, तो भी आजकी दशामें कुछ अिने-गिन रोगी ही अुनसे लाभ अुठा सकते हैं। घर पर अिलाज करानेकी आवश्यकता विदेशोंमें भी कम नहीं है। संस्थाओंकी कमी और हमारी सारी परिस्थितिके कारण हमारे यहाँ अिसकी आवश्यकता अधिक ही है।

यह तो स्पष्ट है कि अिलाजका विचार करते समय घरको भुला देना संभव नहीं है। अच्छी संस्थाओंके रहते हुअे भी अिलाजमें समय अितना ज्यादा लग जाता है कि कुछ ही वीमार देर तक संस्थाओंमें रह सकते हैं। अुन्हें घरमें रहकर अपने अिलाजका और सावधानीके साथ रहन-सहन आदिका प्रवन्ध करना ही पड़ता है। अिसी प्रकार जब संस्थाओंमें रहकर वीमार चलने-फिरने और काम करने लायक हो जाता है, तो भी कुछ नियम तो अुसे जीवनभर पालने पड़ते हैं। अिसलिये संस्थाके अिलाजकी अुत्तमताको मानते हुअे भी रोगीके जीवनमें घरका महत्त्व कम नहीं होता।

घर अिलाज करानेमें कभी खास कठिनाअियाँ हैं और वे अिसका यह मतलब नहीं कि वहाँ अिलाज हो ही नहीं सका संतोपजनक परिणाम निकल ही नहीं सकता।

अगर घरमें 'आहार-विहार-योग' का पालन किया जाय, तो निराश होनेके मौके कम ही आते हैं ।

घर पर अिलाज कराते समय बीमारको अपने स्नेहियों और संबन्धियोंकी अनुकूलता और सहायताकी अनिवार्य आवश्यकता रहती है । लेकिन उनका सहज स्नेह ही बीमारके लिये अपयोगी नहीं हो सकता; अपयोगी हाता है, मात्र विवेकयुक्त स्नेह । रोगी रोगके कारण स्वास्थ्य जैसी अमूल्य वस्तुको खो देता है; उसे पुनः प्राप्त करनेके लिये यह आवश्यक है कि उसके निकटके स्नेही-संबन्धी क्षयके वारेमें सामान्य ज्ञान प्राप्त करके विवेकपूर्वक उसकी सहायता करें ।

## ९

### प्रदेश

क्षय खासकर शहरी रोग है । शहरोंमें वह अितनी ज्यादा तादादमें क्यों पाया जाता है जिसके कारण स्पष्ट हैं । शहरमें जितना कृत्रिम जीवन बिताना पड़ता है, उतना और कहीं नहीं । शहरोंमें शुद्ध और स्वच्छ हवा, पानी, प्रकाश और खुराककी व रोजानीदार घरोंकी तंगी होती है और कभी तरहका अतिश्रम करनेके मौके ज्यादा आते हैं । वहाँ अच्छे साधनसंपन्न लोगोंके लिये भी अक्सर अूपरकी चीजें प्राप्त करना मुश्किल हो जाता है । ऐसी दशामें मर्यादित और संकुचित साधनवाले क्या करें ? बम्बयी जैसे शहरमें तो पैसे देने पर भी शुद्ध दूध या घी, खाने-पीनेकी शुद्ध चीजें, खुली हवादार और भरपूर रोजानीवाली जगहें वगैरा प्राप्त करनेमें कितनी कठिनायी होती है, सो किसीसे छिपा नहीं है । जिसलिये जब शहरवालोंको क्षय हो जाता है, तो उनके लिये ज्यादा नहीं तो कमसे-कम अिलाजकी मियाद तक तो शहरके बाहर रहना लाज़िमी हो जाता है ।



ज्यादा पसंद कलंगा, जहाँ सोच-समझकर, विवेकपूर्वक, अिलाज हो सके । क्षयकी जो आवश्यक चिकित्सा है, वह तो अच्छीसे अच्छी और बुरीसे बुरी जगहमें भी अेक ही रहनेवाली है । जगह अुत्तम हो या अधम, बीमारको सर्वत्र नीचे लिखी बातोंकी ज़रूरत तो रहेगी ही : आराम, खुली और ताजी हवामें रहना, पुष्टिकारक खुराक और समय आने पर व्यायाम या कसरत । ये चीज़ें हर जगह मिल सकती हैं । अगर रोगी आम तौर पर अँचे या अच्छे माने जानेवाले प्रदेशोंमें जाकर अपना अिलाज नहीं करा सकता, तो सिर्फ़ अिसीलिअे अुसे निराश होनेकी जरा भी ज़रूरत नहीं है । अिलाजके लिअे अच्छी जगह जानेको फिशवर्ग तो अेक तरहका वैभव या विलास ही समझता है । मतलब यह कि जैसे जीवनके लिअे वैभव या विलास आवश्यक नहीं होता और न वह सबको सुलभ ही होता है, वैसे ही अुत्तम प्रदेशमें रहना क्षयकी चिकित्साका कोअी आवश्यक अंग नहीं । बीमारको किसी खास प्रदेशके अभावसे दुखी होनेकी ज़रूरत नहीं, अुसके लिअे तंगदस्तीका सामना करनेमें कोअी फ़ायदा नहीं, न अपनी हैसियतसे ज्यादा खर्च करनेकी कोअी ज़रूरत है । प्रदेशके पीछे पागल होकर जहाँ-तहाँ न भटकनेसे जो रक़म बचेगी, वह रोगीको अुसके अिलाजमें दूसरे प्रकारसे खूब काम आयेगी । ”

अिसका मतलब यह तो नहीं हो सकता कि स्थान या प्रदेशका प्रभाव शरीर पर बिलकुल पड़ता ही नहीं, अथवा सब जगहोंका प्रभाव अेकसाँ होता है । जिस प्रदेशमें हवाकी गरमी कुछ ही घटती-बढ़ती है, जहाँ हवामें नमी कम और सरदी ज्यादा रहती है, जहाँ हवाकी चाल धीमी होती है, जिस जगहकी हवा कुल मिलाकर शरीरको मीठी और मनको आह्लादक मालूम होती है, अिसमें शक नहीं कि वह अेक अँचे दर्जेका प्रदेश है । लेकिन आरामकी तरह वह अितना अनिवार्य नहीं कि अुसके बिना क्षयका अिलाज ही न हो सके, या कि वह बेकार हो जाय और अुसका कोअी संतोषजनक परिणाम न निकले ।

प्रदेशको ज़रूरतसे ज्यादा महत्त्व देनेमें अेक और खास बुराभीका भी भूलना न चाहिये । दुनियामें अैसे स्थान विरले ही हैं, जहाँ वारहों महीने अेक-सी हवा रहती हो । हमारे देशमें भी किसी प्रान्तमें गर्मी कम होती है, तो किसीमें जाड़ेका जोर कम होता है और कहीं बारिश मामूली होती है । अैसे प्रान्त या प्रदेश अंगुली पर गिन जाने लायक ही हो सकते हैं, जहाँ तीनों ऋतुअें सौम्य हों । अगर हम प्रदेशके महत्त्वको बहुत ज्यादा बढ़ा देते हैं, तो हमें ऋतु-परिवर्तनके साथ प्रदेश-परिवर्तन भी करना पड़ता है, क्योंकि अिलाज तो महीनों और कभी-कभी अेक या अेकसे अधिक बरस तक चलता है । यह तरीका सबके लिये साध्य नहीं है; अिससे बीमारकी परेशानी बढ़ती है । खास तौर पर अुसके आरामको धक्का पहुँचता है और बेमतलबकी नअी-नअी अुपाधियोंके बढ़ जानेका डर रहता है ।

जैसा कि अूपर कहा गया है, अिलाजके लिये कुछ अिनी-गिनी चीज़ें ही अनिवार्य हैं । कोशिश हमारी यह होनी चाहिये कि हरअेक बीमारको वे मिलें । अुपयोगी होते हुअे भी जो चीज़ें गैरज़रूरी-सी हैं, अुनमें से बीमारकी आर्थिक, सामाजिक और कौटुम्बिक स्थितिके अनुसार जितनी सुलभ हों, अुतनी अिष्ट हैं ।

## आराम

चिकित्साकी सफलता या विफलताका आधार इस बात पर नहीं कि क्षयरोगी किस प्रदेशमें रहता है, बल्कि इस बात पर है कि वह जहाँ रहता है, वहाँ किस तरह रहता है। पंचगनी जैसे शुम्भा पहाड़ पर रहनेवाला बीमार भी अगर मनमाना चरत और मनमाना खाये-पीये, तो उसके तन्दुरुस्त होनेकी आशा कम रहती है। लेकिन देवलाली जैसी जगहमें अथवा उससे भी घटिया किसी जगहमें—चम्पलीके काँदीवली जैसे उपनगरमें—रहकर भी अगर बीमार नियमका पालन करता है और अनेक नियत दिनचर्या पर चलता है, तो उसके अच्छे होनेकी पूरी आशा रहती है।

आराम अिलाजकी जान है। क्षय जैसे चीकट रांगको वशमें लानेके लिये आरामसे भी अधिक मोहक और आकर्षक अिलाज हर साल-सामने आते हैं और हर साल गायब हो जाते हैं। क्षयकी सफल चिकित्साके रूपमें दुनियाके सामने कभी चीजें रखी जाती हैं; जिसे खाने-पीनेकी दवाओं, भापके रूपमें और सुआँके ज़रिये लेनेकी दवाओं और तरह-तरहके चिरागोंकी सेंक वगैरा। लेकिन जिनमें से एक भी चीज़ अब तक ऐसी नहीं निकली, जो क्षयके अिलाजमें आरामकी गरज़ सार सके, अथवा ऐसी परिस्थिति पैदा कर सके, जिससे आरामकी ज़रूरत न रह जाय। आरामका सहारा लेकर अनेक क्षयरोगी अपने घर वापस आये हैं और आते हैं। लेकिन जो लोग धुवकर या आरामके महत्त्वको कम मानकर अथवा उसे घटिया ढंगका अिलाज समझ कर उसका त्याग करते हैं, या आराम नहीं करते और अच्छा होनेके लिये आरामके सिवा दूसरे अिलाजोंकी आशा लगाकर बैठते हैं, उनमें से बिलकुल ही पार लगते हैं।



सूजन जल्दी कम होती और अुतर जाती है । जो नियम शरीरके अूपरी हिस्सोंकी चोट वगैराके लिअे है, वही शरीरके भीतरी अवयवोंको भी लागू होता है । निमोनियामें फेफड़ोंके अंदर सूजन आ जाती है, जिसे अुतारनेके लिअे बीमारको बराबर लिटा रखते हैं । टाअिफॉअिडमें अँतोंके अन्दर जो जख्म पड़ जाते हैं, अुन्हें रुझानेके लिअे पूरा आराम करनेको कहा जाता है । क्षयमें फेफड़ोंकी सूजन होती है । क्षय-ग्रन्थियाँ आस्ते-आस्ते घुलती और पकती हैं । अुनके अन्दरका जहर सारे शरीरमें फैलता है और शरीर सूखने लगता है । फेफड़ोंको जितना ही आराम मिलता है, विषका वेग अुतना ही कम होता है और शरीरका शोषण भी रुकता है । ज़रूरत पड़ने पर शरीरके दूसरे अवयवोंको तो कुछ समयके लिअे निरुद्यमी भी रखा जा सकता है, लेकिन फेफड़ोंको साँस-अुसाँस लेनेसे बिल्कुल रोका नहीं जा सकता । अगर रोका जाय तो आदमी फ़ौरन मर जाय । फिर भी अगर शरीरको ज्यादा हलचल न करने दी जाय, तो फेफड़ोंका काम बहुत हलका हो जाता है और अुन्हें ज्यादा आराम मिलता है । नींदमें शरीरकी शक्तिका हास कम और मरम्मत ज्यादा होती है । अगर कुम्भकर्णकी तरह क्षयका बीमार लगातार छः महीने सो सके, तो रोगको लेकर सोने पर भी जागने पर वह नीरोग नजर आयेगा । लेकिन यह तो कल्पनाकी दुनियामें हो सकता है । सचमुचकी दुनियामें तो सोने और जागनेकी बारी वैधी रहती है । अगर रोगीको हर रोज गहरी और बिना सपनोंवाली नींद मिला करे, तो अुसका फल भी अुसे ज़रूर मिलेगा । जागनेकी हालतमें आदमीको चलने-फिरने या खड़े होनेमें जो मेहनत पड़ती है, बैठे रहनेमें अुतनी मेहनत नहीं पड़ती । पैरोंको लटकाकर बैठनेकी अपेक्षा अुन्हें समेटकर और सहारेसे बैठनेमें मेहनत अुससे भी कम पड़ती है और पूरी तरह फैलकर सोनेमें शरीरकी कमसे कम ताकत खर्च होती है ।

जब तक रोगके विषका प्रभाव मालूम होता हो, रोगीको दिन-रात बिछौने पर ही रहना चाहिये—और कोअी चारा नहीं । बिना अिसके





हुआ रहता है; और समय-समय पर जो विकट परिस्थितियाँ पैदा होती हैं, उनमें बिना ध्वराये धीरजसे काम लेनेकी आदत बनती है ।

शय्या पर पड़ कर आराम लेनेवाला बीमार अगर अपनी जवानकी वशमें नहीं रखता और बकवास किया करता है, तो उससे भी आरामका असर कम होता है । बोलनेमें फेफड़ोंको खास तौर पर मेहनत पड़ती है, और आराम करनेमें फेफड़ोंको आराम पहुँचानेकी बात ही मुख्य है । बहुत बोलने और बात-चात पर हँसनेके साथ फेफड़ोंको आराम पहुँचानेकी जिच्छा रखना सूरजके बिना उसकी रोशनीकी आशा रखनेके समान है । रोगीको अपने हितके लिये मितभाषी बनना चाहिये ।

आरामका असर तुरन्त होता है — वह प्रत्यक्ष है । उसकी वजहसे कमजोरीका बढ़ना रुकता है, वज़न बढ़ता है, बुखार उतरने लगता है, नाड़ीकी गति कम होती है, भूख खुलती है, रोगके लक्षण दबते और दिखने बन्द होते हैं और फलतः शरीर धीरे-धीरे फिर काम करने लायक बनता है । आरामका यह परिणाम कोअी आश्चर्यकी बात नहीं है । यह सोचना या शक करना फ़िज़ूल है कि सिर्फ पड़े रहनेसे क्षयके बीमारको भूख न लगेगी या उसकी ताकत घटेगी और उसके अंग शिथिल हो जायेंगे । रोगकी खराबियाँ ज़हरके कारण पैदा होती हैं । रोगीमें कमजोरी या भूखकी कमी और रुचिका अभाव वगैरा आरामके कारण नहीं, रोगकी भीषणताके कारण पैदा होते हैं । मेहनत करनेसे रोग बढ़ता है और उसमें खतरनाक खराबियाँ पैदा हो जाती हैं । दूसरी हालतोंमें हाजमा सुधारने और शरीरको मज़बूत बनानेके लिये मेहनत-मशक़तका उपयोग है । लेकिन जब क्षय जोर पर होता है, तब श्रम विषका काम करता है । यह तो हर कोअी समझ सकता है, कि शरीरको मज़बूत बनानेके मामूली नियम क्षयवालेके कामके नहीं होते । जब रोगी अपनी या अपने मित्रों और रिश्तेदारोंकी आराम-विरोधी मौजों या तरंगोंके वश होकर आरामसे मुँह मोड़ लेता है, तो वह अपने शायों अपना बेहद नुक़सान कर लेता है ।



## ताज़ी हवा

क्षयके भिलाजमें ताज़ी हवा ज़रूरी है । यह हवा सबसे ज्यादा और हमेशा आसमानके नीचे खुलेमें मिलती है, और सबसे कम घरके अन्दर । बीमारको मौसिम देखकर अपनी सहनशक्तिके अनुसार खुलेमें, छायामें या घरके अन्दर ऐसी जगह रहना चाहिये, जहाँ सबसे ज्यादा हवा मिल सके । ताज़ी हवासे फ़ायदा उठाते समय पूरी-पूरी समझदारीसे काम लेना चाहिये ।

हवा, पानी और अनाज ये तीनों हर आदमीकी जिन्दगीके लिये ज़रूरी हैं । बिना अन्नके आदमी कुछ हफ़्ते जी सकता है, अन्न और पानीके बिना भी वह कुछ दिन निकाल सकता है, लेकिन हवाके बिना तो वह अेक पल भी नहीं जी सकता । हवाका यही महत्त्व है । कुदरतमें अन्नसे ज्यादा पानी और पानीसे भी ज्यादा हवा पायी जाती है । दुनियाकी सतह पर ऐसी कोभी जगह नहीं, जहाँ हवा न हो ।

हवाका प्राणपोषक तत्त्व — ऑक्सीजन — सब जगह है । जहाँ हवाके आने-जानेका कमसे कम और बुरेसे बुरा बन्दोबस्त है, वहाँ भी आदमीके लिये ज़रूरी ऑक्सीजन मौजूद रहता है । ऐसी जगहोंमें भी ह्युसका परिमाण अेक प्रतिशतसे ज्यादा शायद ही कभी घटता है; और ह्युसमें दस फीसदी कमी हो जाने पर भी आदमी आरामसे रह सकता है ।

ऑक्सीजन या प्राणवायु जीवनके लिये बहुत अुपयोगी है । शरीरमें इसकी मात्रा ज़रा भी कम होती है, तो आदमी अपने आप गहरी साँस लेने लगता है और इस तरह प्राणवायुकी कमीको पूरा कर लेता है । कोभी पहलवान या कसरती आदमी जोरोंकी कसरत



वजह ऑक्सीजनकी कमी या कार्बन डी ऑक्साइड की अधिकता नहीं होती । आराम या वेचैनीका आधार हवाकी तासीर पर है ।

हवामें गरमी, नमी और वेग या गति है । अिन तीनोंके मेलसे हवाकी तासीर बनती है । अलग-अलग प्रदेशोंमें और सालके अलग-अलग महीनोंमें, रोज़-रोज़ और दिनमें अलग-अलग वक्त पर अिन तीनों तत्त्वोंमें घट-वढ़ होती रहती है । सालमें ज़्यादासे ज़्यादा जो घट-वढ़ होती है, उस परसे किसी अेक प्रदेशकी औसत हवाका निश्चय किया जाता है । अंग्रेज़ीमें अिसे उस जगहकी क्लाअिमेट यानी जलवायु कहते हैं । किसी प्रदेशकी ज़्यादासे ज़्यादा घट-वढ़के बीच हवामें बार-बार जो हेर-फेर होते हैं, वह उस जगहका वेदर यानी मौसिम कहलाता है । अच्छी और बुरी हवाका मेद अिन तीन तत्त्वोंके न्यूनाधिक परिमाण परसे जाना जाता है ।

मनुष्यमें हवाके हेर-फेरको बरदाश्त कर लेनेकी अेक अजीब ताक़त है । वह रेगिस्तानकी बेहद गरमी और ध्रुवप्रदेशकी भीषण सरदीको, पर्वत शिखरकी सूखी और समुद्रतटकी गीली हवाको सह सकता है । खूब तेज़ और अेकदम स्थिर हवाको भी वह बरदाश्त कर लेता है । सुबह समुद्र किनारे रहने और शामके वक्त पहाड़की चोटी पर जानेसे भी उसकी तबीयतमें कोअी फर्क या खराबी पैदा नहीं होती ।

शरीरके अन्दर जो तरह-तरहकी क्रियायें होती रहती हैं, उनमें शरीरकी गरमीको लगातार अेकसाँ रखनेकी क्रिया बराबर चलती रहती है । बहुत ज़्यादा मेहनत करनेसे शरीरकी गरमी १०३ और १०४ डिग्री तक पहुँच जाती है, लेकिन मेहनत बन्द करनेके अेकाध घण्टेके अन्दर बढ़ी हुअी गरमी कम हो जाती है और शरीर पूर्ववत् गरम-मालूम होने लगता है । जब तक शरीरके अन्दर गरमीकी अुत्पत्ति और निवृत्ति सन्तुलित रहती है, तब तक हवाके हेर-फेरसे शरीरको नुक़सान नहीं पहुँचता । तन्दुरुस्त आदमीके अन्दर यह क्रिया भली-भाँति होती रहती है, अिसलिये वह रेगिस्तानमें हो या ध्रुवप्रदेशमें, हवाके परिवर्तनसे



जब हवा गरम और नमी कम होती है, तो वहाँ छाया में और रात में ठण्डक रहती है। देवलाली में नमी कम है, इसलिये वहाँ चैत-बैसाख की रातें भी अपेक्षाकृत ठण्डी होती हैं। चूँकि वम्बई की हवा में नमी बहुत है, इसलिये गरमियों में वहाँ की रातें ठण्डी होती भी हैं, तो बड़ी देर में और कुछ ही वक्त के लिये। नमीवाली हवा के कारण जाड़ों में सरदी और गरमियों में गरमी ज्यादा मालूम होती है।

जब हवा बिल्कुल बन्द होती है, तो जी घबराने लगता है, कामकाज करने की इच्छा नहीं होती और मन खुश नहीं रहता। पंखे से कुन्द हवा में थोड़ी गति आ जाती है और तब घबराहट कुछ कम मालूम होती है।

घर के अन्दर की हवा बाहर की हवा के मुकाबले कम चंचल और इसी लिये कम ताज़ी होती है, इसलिये आदमी को घर में रहने की अपेक्षा बाहर रहने में ज्यादा आराम मालूम होता है और जी हवाखोरी के लिये बाहर जाना चाहता है। घर कितना ही अच्छा क्यों न बनाया जाय, दीवारों के कारण हवा की गति रुकती ही है। चूँकि घर के अन्दर की हवा अतनी चंचल नहीं होती, इसलिये वह झट-झट बदलती नहीं, और इसी से कुछ हद तक वासी रहती है। बाहर की हवा के मुकाबले वह ज्यादा गरम मालूम होती है और अकुलाहट पैदा करती है।

घर के अन्दर की हवा को सबसे अधिक शुद्ध रखने का एक ही अिलाज है : घर में दरवाज़े और खिड़कियाँ इस तरह आमने-सामने बनायी जायँ कि एक तरफ से आने वाली हवा दूसरी तरफ आरपार निकल सके। लेकिन ऐसे चारों तरफ से खुले घर कम ही बनते हैं, इसलिये तन्दुरुस्त लोगों को भी रोज़ जहाँ तक हो सके ज्यादा से ज्यादा खुली हवा में रहना चाहिये। खुले में हवा हमेशा ताज़ी रहती है, उसका असर झट मालूम पड़ता है, रक्त-जननत्व (metabolism—मेटाबोलिज़्म) में, यानी खून पैदा करने की ताकत में सुधार होता है, भूख खुलती है, हाजमा



सुधरता है, नींद गहरी आती है और कुल मिलाकर सारे शरीरकी ताकत बढ़ती है ।

शरीरको नीरोग रखनेमें त्वचा या चमड़ीका अपना खास महत्त्व है । शरीरमें परिश्रम वगैरासे पैदा होनेवाली अतिरिक्त गरमी और दूसरी गन्दी चीज़ें चमड़ीके जरिये बाहर निकलती हैं । अगर हवा शरीरका स्पर्श न करे तो चमड़ी अपना काम ठीकसे कर नहीं सकती । जिससे शरीर और मनकी स्फूर्ति कम होती है, अन्न सम्बन्धी रुचि और भूख घटती है, गहरी और थकान मिटानेवाली नींद नहीं आती और खाये हुअे अन्न पर होनेवाली विविध प्रक्रियाओं द्वारा शरीरमें जो खून बनता है, उसके बननेकी क्रिया भी — रक्तजननविधि (metabolism) — मंद पड़ जाती है । बहुतोंको सिरसे पैर तक ओढ़कर सोनेकी आदत होती है । उन्हें प्राणवायु तो मिलती रहती है, लेकिन चूँकि उनके शरीरके आसपास ताज़ी हवाकी आमद-रफ्त कम होती है, जिसलिअे बाहरकी हवाके मुकाबले उनके शरीर ज्यादा गरम होते हैं । शरीरकी यह बढ़ी हुअी गरमी बाहर निकल नहीं पाती, जिसलिअे शरीरको जो ताकत मिलनी चाहिये, वह नहीं मिलती । नतीजा जिसका यह होता है कि नींद खुचटी-खुचटी रहती है, कमी-कमी दिलकी धड़कन बढ़ जाती है, और सोनेवाला नींदमें बार-बार चौंक उठता है । बन्द या स्थिर हवा अेक तरहकी वासी हवा होती है । उसमें रहनेसे शरीर खूब गरम हो उठता है ।

गरमियोंमें पानी ज्यादा पीने और गरम खुराक कम खानेसे गरमीकी तकलीफ कम हो जाती है । पानी अेक साथ बहुत-सा पी लेनेसे अच्छा यह है कि थोड़ा-थोड़ा करके कअी बार पीया जाय । वर्षवाले पानीके मुकाबले मटकेका ठण्डा पानी अच्छा हाता है । वर्षवाला पानी हाजमेको बिगाड़ता है । महीन, गिने-चुने और सफेद रंगके कपड़े गरमीको सहनेमें मदद पहुँचाते हैं । गरमियोंमें मेहनत भी कुछ कम ही करनी चाहिये और सो भी दिनके ठण्डे समय ही कर लेनी चाहिये । गर्दियोंमें बदनको

गरम रखनेके खयालसे जो लोग बेहद कपड़े पहनते हैं और शरीरको हवाका स्पर्श तक नहीं होने देते, उन्हें सरदीका फायदा कम ही मिलता है।

क्षयका बीमार मौसिमके माफिक बननेकी अपनी ताकतको कुछ हद तक खो चुका होता है, फिर भी जिसको लेकर उसे बहुत ज्यादा तकलीफ नहीं आठानी पड़ती। धीरज और शान्तिसे काम लेने व फिज़लीकी घबराहटसे बचनेसे जो थोड़ी कठिनायी मालूम होती है, वह भी अक्सर दूर हो जाती है। जब हवा ज्यादा गरम हो उठती है, और खासकर जब अचानक ऐसा हो जाता है, तो कभी मरीजोंके 'टेम्परेचर' यानी तापमान पर उसका असर पड़ता है। शरीरकी गरमीमें अक या आधी डिग्रीका अिजाफ़ा हो जाता है। यह अिजाफ़ा चूँकि अक खास वजहसे होता है और कुछ ही देरके लिये होता है, इसलिये इससे रोगको किसी तरहका पोषण नहीं मिलता। ऐसी हालतमें सिर्फ मेहनत कम कर देनी चाहिये।

कभी बीमारोंके क्षयके साथ फेफड़ोंकी श्वासनलीमें सूजन भी होती है। जब हवामें नमीकी मात्रा बेहद बढ़ जाती है, तो कभी-कभी ऐसे बीमारोंको काफी परेशानी होती है और बलगम बढ़ जाता है। लेकिन इस चीज़को ज़रूरतसे ज्यादा महत्त्व देकर स्थान परिवर्तनकी खटपटमें पड़ना आवश्यक नहीं। हवामें होनेवाले हेर-फेरके साथ जगहकी हेरा-फेरीका खयाल हास्यास्पद और अव्यावहारिक है। औरोंकी तरह क्षयका बीमार भी मौसिमी परिवर्तनोंको बरदाश्त करना सीख जाता है।

“क्षयरोगीको यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि उसके तन्दुरुस्त होनेका सारा दारोमदार सिर्फ मौसिमी परिवर्तनोंपर नहीं है। अगर वह रोग मिटानेके आधुनिक तरीकों पर दिलसे अमल करता है, तो अकेले वातावरणमें ऐसी कोभी चीज़ नहीं है, जो उसकी बीमारीमें खराबी पैदा करे।” (पोटेज़र)

ताज़ी और खुली हवाकी जितनी उपयोगिता और आवश्यकता स्वस्थ मनुष्यके लिये है, उससे ज्यादा क्षयरोगीके लिये है। उससे जो फायदे

तन्दुरुस्त आदमीकां होते हैं, वे खुसे भी होते हैं। लेकिन खुनके सिवा बीमारको कुछ और लाभ भी होता है; जैसे, अक्सर खुसका बुखार उतर जाता है या कम हो जाता है और रोगके दूसरे कभी लक्षण दबने लगते हैं। क्षयके बीमारको हवासे ठरना नहीं चाहिये। घरमें रहते समय खुसे चारों ओरसे बन्द सन्दूकनुमा कमरेमें न रहकर किसी ठीसे कमरेमें रहना चाहिये, जहाँ ज्यादासे ज्यादा हवा आती हो। जिस कमरेमें हवाके आने-जानेका पूरा प्रबंध नहीं होता, खुसमें रहनेवालेका सिर गरम और पैर ठण्डे रहने लगते हैं। लेकिन दरअसल ज़रूरत यह है कि सिर ठण्डा और पैर गरम रहें। चंचल या तेज़ हवा अपयोगी है, लेकिन सनसनाती हुमी जोरदार हवा नुकसान पहुँचाती है। अिसल्लिअे कमरेमें रहते समय पलंग, खाट या कुर्सी वगैरा ठीसी जगह लगानी चाहिये, जहाँ हवाके झकोरे सीधे आकर न लगे। खिड़कियोंमें छोटे-छोटे महीन परदे लगा रखनेसे भी हवाका जोर कम हो जाता है।

भूपर हवाका त्वचाके साथ जो संबंध बताया गया है, खुस परसे यह बात सहज ही समझमें आ सकती है कि क्षयके बीमारोंको और दूसरे लोगोंको भी ज़रूरतसे ज्यादा कपड़े पहनने या ओढ़ने न चाहियें। अिससे नुकसान ही होता है।

ताज़ी हवा जितनी दिनमें ज़रूरी है, श्रुतनी ही रातमें भी। रातको नींदमें शरीरके अन्दर मरम्मतका जो काम खास तौर पर होता रहता है, ताज़ी हवा न मिलनेसे खुसमें रुकावट पड़ सकती है। रातकी हवा दिनकी हवासे किसी तरह घटिया नहीं होती। खुससे ठरनेकी कोअी ज़रूरत नहीं। अक्सर रातमें सरदी ज्यादा होती है, अिसल्लिअे खुसके हिसाबसे कपड़ोंमें ज़रूरी हेर-फेर कर लेने पर नुकसानका कोअी डर नहीं रह जाता।

युरोप जैसे देशोंमें जब कड़ाकेकी सरदी गिरती है, तो वहाँ क्षयरोगीके लिये आम तौर पर चौबीसों घण्टे खुलेमें रहना मुमकिन नहीं

होता । हमारे यहाँ गरमियोंमें सख्त गरमी पड़ती है, जिसलिसे उस ऋतुमें दिनभर और बारिशमें बारिशके समय खुलेमें रहना सधता नहीं । लेकिन सख्त गरमीमें भी दिनके कुछ घण्टे छोड़कर बाकी सुबह-शामके ठण्डे समयमें और रातको भी हवाके झोकोंसे बचते हुअे खुलेमें रहा जा सकता है । हवाके तेज़ झोकोंकी तरह ही धूपसे बचना भी ज़रूरी है । धूप और सनसनाती हवासे बचनेके लिसे खुलेमें ज़रूरतके मुताबिक़ थोड़ी आड़ और छायाका प्रबन्ध कर लेना चाहिये । कमजोर शरीरको धूपसे लाभके बदले हानि होती है । सिर्फ़ जाड़ोंमें, जब कड़ाकेकी सरदी पड़ती हो, सुबह-शाम कुछ देर धूपमें बैठ लेनेसे बदनमें गरमी आ जाती है । धूपके बारेमें आगे 'प्रकाश' वाले परिच्छेदमें कुछ खास बातें और लिखी जायँगी ।

हमने देखा कि हवा कितनी उपयोगी है । लेकिन हवा और आँधीके बीच बड़ा भारी फ़र्क़ है । हवा खानेमें अति होनेका कोअी डर नहीं; लेकिन आँधीके झकोरोंका सामना करनेसे नुक्रसानका पूरा डर है । सुधरती हुअी तबीयत झोकोंकी लपेटमें आकर बिगड़ जाती है और उसे सँभालना भारी हो जाता है । धीमी हवाका सेवन करना अुचित है, लेकिन जोरकी सनसनाती हुअी हवासे बचनेमें भलाअी है ।

दिनके २४ घण्टोंमें से जितने घण्टे खुली हवामें रहनेको मिलें, अुतना ही फ़ायदा है । लेकिन जिसमें समझदारीसे काम लेना चाहिये । बीमारकी सहनशक्तिके अनुसार छाया वगैराका प्रबन्ध कर लेना चाहिये । हरअेक बीमार खुली हवासे अेकसाँ लाभ नहीं अुठा सकता ; प्रबन्ध अैसा होना चाहिये कि जिससे हरअेकको अधिकसे अधिक लाभ मिले । जब खुली हवामें रहना मुमकिन न हो, तब भी ताज़ी हवावाली जगहमें तो रहना ही चाहिये—बिना अुसके काम चल नहीं सकता ।

हवाका बिचार करते समय जुकाम या सरदीका खयाल तुरन्त आता है । जो लोग ताज़ी और खुली हवामें रहते हैं, अुन्हें जुकामकी शिकायत शायद ही कभी होती है । अगर कभी होती भी है, तो

वह हवाकी वजहसे नहीं, बल्कि किसी और वजहसे ही होती है। जो वन्द और चाली हवामें गृहते हैं, उन्हें सुकाम ज्यादा होता है। वन्द हवामें शरीर अधिक गरम रहता है; अन्ते में जब किसी कामसे बाहर जाना पड़ता है, तो बाहरकी सर्दीवाली हवाका असर घुरा पड़ता है और सुकाम हो जाता है। सुकाममें बचनेके लिये गुन्नी और ताजी हवाका त्याग करनेकी जरा भी ज़रूरत नहीं।

जिस तरह झोरकी सुनसुनानी हवा मना है, ठुसी तरह गरम हवा भी मना है। गर्मियोंमें जब छ. चलती हो, तो कुम्भमें बचना चाहिये। सख्त गर्मीके दिनोंमें नीचे लिखा बन्दोबस्त रखनेमें हवाकी गरमी कम सतानी है और बैचैनी या बरसादसे छुटकारा मिलता है : घरके अन्दर रहना, पंखेका हुर्यांग करना, कमरेके फर पर पानी छिड़कना, मिड़कियोंमें घास और लसकी टाटियाँ बाँध कर उन्हें पानीमें तर रखना, करके छत लेना, छतमें पानी मिड़ाना, और पानी मिश्र मिश्रके मिश्रके कपड़े पर फैलाकर अरुसीके पुलिटमकी तरह उसे लकड़ पर रखना, बंगरान-बंगैरा ।

## प्रकाश

सूर्य संसारका प्राण है। वैदिक ऋचामें उसका वर्णन 'प्राणो वै सः' के रूपमें किया गया है। अगर सूरज न हो, तो सृष्टिका अन्त हो जाय; हवा साफ़ न रहे; दुनियाको निर्मल पानी न मिले; अन्न और फल न पकें; वनस्पतिका विकास न हो; संसारकी प्रगति रुक जाय — विकास थम जाय। दुनियाकी सारी हलचलें, सारे काम-काज, समस्त स्फूर्ति सूरजकी वजहसे है। सूर्य सृष्टिकी शक्तिका अेक अक्षय-पान्न है, जगत्का सूत्रधार है।

प्रकाश शरीरको क्षीण होनेसे रोकता है, ग्लानिका नाश करता है, मनको प्रफुल्लित रखता है, जीवनको आनन्दमय बनाता है, उत्साह बढ़ाता है, अन्तःकरणको तृप्ति और शान्ति प्रदान करता है। जहाँ प्रकाश है, वहाँ अल्लास है; जहाँ अन्धकार है, वहाँ अद्वेग है। प्रकाशकी अवगणना करके अँधेरी खोहमें रुँधे रहनेसे निस्तेजता, निर्बलता और खिन्नता ही पल्ले पड़ती है।

अुजेला और धूप दोनों सूरजके कारण हैं; फिर भी दोनोंमें जो भेद है, वह वास्तविक है और व्यवहारमें कामका है। सुबह-शाम दोनों समयकी संध्याके वक्त सब जगह अुजेला रहता है; सूरजके अुगने पर खुली जगहोंमें धूप आ जाती है, छायावाली जगहोंमें अुजेला छा जाता है। अुजेला सबके लिये जरूरी है। वह रोगीको भी चाहिये और नीरोगीको भी। अगर अुजेला न हो, तो सबको बड़ी परेशानी अुठानी पड़े। अुजेला जितना ज्यादा होता है, अुतना ही अच्छा रहता है। क्षयका बीमार अँधेरेमें रह नहीं सकता। अगर रहता है, तो उसके क्षयमुक्त होनेकी संभावना नामको ही रह जाती है। जो रोगी खुलेमें रह पाता है, उसे आवश्यक अुजेला आसानीसे मिल जाता है। जब

घरमें रहना पड़े, तो उसे सबसे ज्यादा अजुलेवाले कमरेमें रहना चाहिये अजुलेके मारफत सूरजका फायदा चुपचाप मिलता रहता है। जहाँ अिससे फायदा अुठानेमें आलस्य या लापरवाही की जाती है, वहाँ तन्दुरुस्त होनेका समय टल जाता है। खुलेमें किसी पेड़की छाया तले या वैसे घटादार और छायादार पेड़ न हों, तो घास-फूसके छपरकी छायामें रहनेसे अजुलेका लाभ ठीक-ठीक मिल सकता है। अिसमें अतिशयताकी कोअी संभावना नहीं रहती।

किन्तु, धूपकी बात ऐसी नहीं है। कअी लोग क्षयवालोंको धूपमें पड़े रहनेकी सलाह देते हैं, लेकिन वह खतरनाक है।

सूर्यस्नान द्वारा कअी तरहकी बीमारियोंको मिटानेका अेक तरीका चालू है। अिस स्नानकी अपनी विधि है। अस विधिको छोड़कर चलनेसे तकलीफ ही होती है। सूर्यकी जामुनी किरणें सुखप्रद मानी जाती हैं। ये किरणें नंगे शरीर पर पड़कर भी शरीरके अन्दर गहरी नहीं अुतर पातीं। अिनका जो भी असर पड़ता है, वह चमड़ी तक ही रहता है, और चमड़ीके जरिये, अप्रत्यक्ष रूपसे, सारे शरीर पर पड़ता है। सूर्य-किरणसे फायदा अुठानेके लिअे शरीर पर कपड़े न रहने चाहियें; क्यौंकि कपड़ोंको अेद कर शरीर पर असर डालनेकी शक्ति किरणोंमें नहीं होती। किरणोंका लाभ तभी मिलता है, जब वे सीधी नंगे शरीर पर पड़ती हैं। कपड़े पहनकर धूपमें बैठनेसे रत्तीभर भी लाभ नहीं होता, नुकसान कअी होते हैं। शरीर गरम और सिर भारी हो जाता है, बेचैनी पैदा होती है। गरमी लगनेका पूरा-पूरा डर रहता है। सब कोअी जानते हैं कि जब सिरमें गरमी चढ़ जाती है या लू वगैरा लग जाती है, तो अच्छे तन्दुरुस्त आदमी भी अचानक मरते देखे जाते हैं। शरीरके किसी खास हिस्से पर किरणोंकी सेंक लेनेसे शायद ही कभी फायदा होता है। हवाकी लहरें सिर पर और मुँह पर लहराती हैं, तो अेक स्फूर्ति-सी मालूम होती है; लेकिन अगर अुन्हीं स्थानों पर सूरजकी सीधी किरणें ली जायँ, तो बेचैनी पैदा हो

जाती है । विलकुल नग्न रहकर किरण-स्नान करनेके लिये भी शरीरको कम-कमसे उसकी आदत डालनी पड़ती है ।

क्षयके कीटाणुओंसे 'ट्यूबर्क्युलिन' नामकी जो दवा इंजेक्शनके लिये तैयार की जाती है, उसकी पिचकारी लगवानेसे रोग अकदम भड़क उठता है और अगर उसकी मात्रा ज्यादा होती है, तो रोगका जोर लम्बे अर्से तक रहता है और अक्सर हमेशाके लिये घुरा असर पैदा कर जाता है । सूर्यकी किरणोंसे भी ऐसा ही कुछ होनेकी संभावना रहती है । विना किसी अनुभवीकी सहायताके उसका प्रयोग कभी न करना चाहिये ।

दूसरे रोगोंकी चिकित्सामें भी सूर्यकिरणका प्रयोग करते समय पूरी सावधानी रखनी पड़ती है; क्षयरोगमें तो उसके लिये बहुत ही कम गुन्जाअिश है । क्षयका बीमार बहुत ज्यादा कमजोर हो चुकता है और उसके शरीरकी स्थिति बहुत नाजुक बन जाती है । जब रोग जोर पर होता है, तब शरीरमें बुखार भी रहता है, और उस हालतमें तो बीमारको आरामकी जरूरत रहती है । उसकी चिकित्सामें तेज उपाय काम नहीं देते । अगर बुखारकी हालतमें उसे धूपमें बैठाया जाय, तो रोग बढ़ जाता है : यानी बुखार बढ़ जाता है, नाड़ी जोरसे चलने लगती है, साँसकी गति तेज हो जाती है, भूख घट जाती है, अकुलाहट और बेचैनी पैदा होती है और रोगके विषकी गति धीमी पड़नेके बदले तेज हो जाती है । फेफड़ोंके क्षयमें बुखारके जोरसे रोगका जोर मालूम होता है और रोलियर उस हालतमें सूर्यस्नान करनेकी सलाह विलकुल नहीं देता । जैसा कि पहले कहा जा चुका है, क्षयरोगीके शरीरमें गरमीकी उत्पत्ति और निवृत्तिकी क्रिया खंडित हो जाती है, सूर्यस्नान द्वारा गरमी बढ़ाकर उसे और अधिक छिन्न-भिन्न न करना चाहिये । क्षयके दुर्बल रोगीके पास कड़े प्रयोगों द्वारा शरीर-निर्माण करनेका अवसर नहीं होता । प्रयोगके रूपमें धूपके कड़ुअे फल चखनेमें कोई लाभ नहीं ।



## आहार

क्षयरोगकी उत्पत्तिके अनेक कारणोंमें आहारदोष अेक महत्त्वका कारण है । बहुतोंको पैसे-टकेकी तंगीकी वजहसे पूरा और पुष्टिकारक आहार हमेशा नहीं मिलता । और चूँकि आज समाजमें पैसेका ही बोलचाला है, जिसलिअे औसत आदमीको खाने-पीनेकी शुद्ध और साफ़ चीज़ें प्राप्त करनेमें कठिनायी और महुँगायीका सामना करना पड़ता है । जिससे शरीरकी जीवनीशक्ति जितनी रहनी चाहिये उतनी प्रबल रह नहीं पाती और रोगोंको शरीरमें प्रवेश करनेकी अनुकूलता प्राप्त हो जाती है । आज मामूली हैसियतवाले या मध्यवित्त परिवारोंमें क्षयका जो अितना प्रसार हुआ है, उसके कारणोंमें आहार-दोषका हाथ कम नहीं है । अधर पैसे-टकेसे खुशी लोग अपनी शरीरप्रकृतिके प्रतिकूल अति आहार-विहारमें पड़कर अपनी शारीरिक शक्तिको निर्बल बना बालते हैं ।

चूँकि क्षयरोगमें शक्तिका हास बहुत ज्यादा होता है, जिसलिअे उसे रोकने और शक्ति बढ़ानेके लिअे आहारकी कमियोंको दूर करनेका काम क्षयचिकित्साका अेक ज़रूरी अंग बन जाता है । क्षयका बीमार पंचगनी जैसे बढ़िया प्रदंशमें जाकर न रहे तो काम चल सकता है, लेकिन सब तरहके अनुकूल आहार या खुराकके बिना काम नहीं चल सकता ।

क्षयके अिलाजमें किसी खास तरहकी खुराककी ज़रूरत नहीं रहती । ज़रूरत सिर्फ यह रहती है कि जो कुछ खाया जाय, वह पर्याप्त, अुचित और पुष्टिकारक हो । खानेकी चीज़ें सभी शुद्ध, साफ़, भली-भाँति पकी हुयी, रुचिके माफिक और आसानीसे खाने लायक होनी चाहियें ।

क्षयरोगीको दिनभर खाँऊँ-खाँऊँ करते रहनेकी कोभी ज़रूरत नहीं; बल्कि जिससे उसे वेहद नुकसान होता है। शरीरको ताकतवर बनानेके लिये वेहद खानेकी बात सोचना गलत और हानिकारक है। ताकत बढ़ानेके लिये तो अच्छा, सादा और पूरा आहार, ताज़ी हवा, आराम, और नियमित कसरत ही उपयोगी है। बहुत ज्यादा खानेकी आदत हाजमेको हमेशाके लिये बुरी तरह बिगाड़ देती है। यह ज़रूरी नहीं है कि जो लोग मोटे और वजनदार होते हैं, वे सब ताकतवर भी हों। वेहद वजन बढ़ाना आहारका अद्देश्य न होना चाहिये। इसी तरह क्षयके बीमारको न तो भूखों रहनेकी ज़रूरत है, न अपनी शक्तिसे कम, यानी आधापेट खानेकी ज़रूरत है। बुखार रहे या न रहे, अपनी रुचि और भूखके अनुसार खानेमें कोभी हर्ज नहीं, बल्कि जिससे शक्तिके हासकी गति कम होती है और आरामके कारण रोगका विष ज्यों-ज्यों दबता है, त्यों-त्यों अन्नकी रुचि और भूख खुलती है और धीमे-धीमे आहारकी मात्रा भी ठीक हो जाती है। इस बातका कोभी आम नियम नहीं बनाया जा सकता कि बीमारको कितना और कैसा आहार करना चाहिये। सिर्फ़ अितना ही कहा जा सकता है कि अितना न खाना चाहिये कि जिससे अजीर्ण हो जाय। जो कुछ खाया जाय, वह हजम हो जाना चाहिये और जिससे बैचैनी या घबराहट बढ़नी अथवा पैदा होनी न चाहिये। क्षयरोगीके अच्छे होनेका बहुत-कुछ आधार उसकी पाचनशक्ति पर रहता है। वह जितनी अच्छी रहेगी और रखी जायगी, उतना ही लाभ होगा; अगर उसका जतन करनेमें गफलत हुई, तो वेहद नुकसान हो सकता है।

चूँकि यह बीमारी लम्बी होती है, बीमार बार-बार अकुता जाता है; खानेमें अरुचि प्रकट करता है, कम खाता है या भूखों रहता है। लेकिन जिससे अन्तमें नुकसान होता है। जो चीज़ रुचिके साथ खुशी-खुशी खाई जाती है, स्वास्थ्य पर उसका असर भी बहुत अच्छा पड़ता है। जिस तरह वोरेमें नाज भरा जाता है, उस तरह पेटको अन्नसे सिर्फ़

भरना ही नहीं है। बीमारको ऐसी कोभी चीज़ बनाकर न देनी चाहिये, जिसके कारण उसे अन्नमात्रसे अरुचि हो जाय। अन्नको पचानेके लिये शरीरके अन्दर जो रस पैदा होता है, उस पर मनका प्रभाव जैसा-तैसा नहीं होता; मनको अबसे अरुचि न हो जाय, इसका खास तौर पर खयाल रखना चाहिये। खाते समय मन शान्त और प्रसन्न रहना चाहिये और धीमे-धीमे खूब चबा-चबाकर खाना चाहिये। अंग्लैंडके मशहूर प्रधानमन्त्री मि० ग्लैडस्टन इसी तरह खाते थे और खानेमें जो देर लगती थी, उसकी जरा भी परवाह नहीं करते थे। अगर एक बड़े भारी साम्राज्यके कर्णधारको खानेके लिये वक्तकी कमी नहीं रहती, तो आराम करनेवाले क्षयके बीमारको तो उसकी बिल्कुल ही कमी या तंगी न रहनी चाहिये। उसे एक हाथमें घड़ी रखकर दूसरे हाथसे जल्दी-जल्दी भकांसनेकी कोभी ज़रूरत नहीं। यह तो है नहीं कि बम्बयीके उपनगर-वालोंकी तरह उसे झटपट खाकर रेलगाड़ीके लिये दौड़ना पड़ता हो।

क्षयके अिलाजकी सफलताका आधार बहुत-कुछ नियमपालन पर है, और आहारके बारेमें नियमकी सख्त ज़रूरत है। थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार खानेकी इच्छा हो सकती है, लेकिन उसे हमेशा रोकना चाहिये। पेटको आराम देना चाहिये। दिनभर पेटमें कुछ न कुछ डालते रहनेसे पेटका यंत्र भी थक जाता है और आखिर बेकार हो जाता है। कारखानोंकी कलोंको आराम दिया जाता है, रेलगाड़ीके अंजनको भी कुछ मीलोंनेकी यात्राके बाद आराम दिया जाता है, घोड़ेको भी आराम मिलता है, लेकिन लोग अक्सर यह भूल जाते हैं कि पेटको भी आरामकी ज़रूरत रहती है। क्षयरोगीको ऐसी भूल न करनी चाहिये। उसे रोज ठीक समय पर ही खाना खा लेना चाहिये और भोजनसे पहले व भोजनके बाद आध घण्टा आराम करना चाहिये। इससे भूख बढ़ती है और हाज़मा ठीक होता है।

अगर दिनमें दो बार भोजन किया जाय और दो-तीन बार दूध लिया जाय, तो आम तौर पर बीमारको भरपूर खराक मिल जाती है।

जाड़ोंमें भूख ज्यादा और अच्छी लगती है, गरमियोंमें भूख कम हो जाती है । सुबह-सुबह दूध, दुपहरसे पहले भोजन, दुपहरको दूध, साँझको भोजन और रातको दूध लिया जाय, तो भोजनका क्रम सब मिलाकर बहुत-कुछ संतोषजनक हो जाता है । लेकिन हरअेक बीमारको अेक ही क्रम माफिक नहीं आता; जब जैसी ज़रूरत हो, उसमें हेर-फेर कर लेना चाहिये । पश्चिमके सदे देशोंकी तरह भरी दुपहरीमें, जबकि हमारे यहाँ ज्यादासे ज्यादा गरमी पड़ती है, भोजन करनेकी प्रथाको अपनानेसे हमें तो नुक़सान ही होता है ।

शरीरके अन्दर कअी अवयव हैं: हृदय,<sup>१</sup> फुफ़ुस,<sup>२</sup> प्लीहा,<sup>३</sup> यकृत,<sup>४</sup> वगैरा । ये सब अवयव बहुत ही सूक्ष्म तंतुओंके बने होते हैं । यंत्रके अपने अलग-अलग हिस्से रहते हैं । लगातार अुपयोगसे जब ये हिस्से घिस जाते हैं, तो अिन्हें निकालकर नये बैठाने पड़ते हैं । अिसी तरह शरीरके अंदर भी अवयवोंके जो तन्तु लगातार अुपयोगसे घिसते हैं, वे नष्ट हो जाते हैं और अुनकी जगह नये तन्तु बनते हैं । शरीरके अंदर यह क्रिया रात-दिन होती रहती है और अिसके लिये पोषण आवश्यक है । अिंजन-जैसे यंत्रको तैयार करके चलानेके लिये कोयला, पानी और आगकी ज़रूरत रहती है; शरीरको भी अुष्ण पदार्थोंकी और मेद या चरबीकी ज़रूरत रहती है । अन्नके ज़रिये शरीरको सब तरहके पोषक द्रव्य, अुष्ण द्रव्य, चरबी और कअी तरहके क्षार मिला करते हैं । शरीरको पानीकी ज़रूरत रहती है और ताक़त पहुँचानेवाले तत्त्वोंकी भी ज़रूरत रहती है । अंग्रेज़ीमें ये तत्त्व विटामिन कहलाते हैं । जब अन्नमें पोषक द्रव्य होते हैं, पर विटामिन नहीं होते, तो शरीर कमजोर हो जाता है । ये सभी द्रव्य या पदार्थ मनुष्यके खाने-पीनेकी चीज़ोंमें अलग-अलग मात्रामें पाये जाते हैं । गेहूँ, चावल, जुवार, बाजरी, अरहर वगैरामें, जो हमारे खानेकी चीज़ें हैं, ये तत्त्व रहते हैं । द्विदलमें भी ये पाये जाते हैं, लेकिन अुनमें

१. दिल; २. फेफड़े; ३. तिछी; ४. जिगर ।

गेहूँ, चावल वगैराकी अपेक्षा न पचनेवाले अंश ज्यादा होते हैं और जिसीलिअे अन्हें पचाना अकसर मुश्किल हो जाता है । हमारे आहारमें आम तौर पर जो चीजें भारी यानी देरमें हज़म होनेवाली या ज्यादा गरम मानी जाती हैं, क्षयके बीमारको अुनका अुपयोग कम करना चाहिये । केवल जोभके स्वादको संतुष्ट करनेके लिअे जठराग्निको कमज़ोर बनानेवाली या बदहज़मी पैदा करनेवाली चीजें खानेमें कोअी लाभ नहीं । नाज़में गेहूँ अेक अुत्तम नाज़ है; क्षयरोगीके आहारमें जिसकी मात्रा मुख्य होनी चाहिये । लेकिन बड़ी-बड़ी पनचविक्रयोंमें पिसे हुअे बाज़ार आटेका कभी अिस्तेमाल न करना चाहिये । बाज़ारके आटेको ज्यादा वक़्त तक टिकाने और सड़नेसे बचानेके लिअे अुसका सारा रस व कस निकाल डाला जाता है, और अिस तरहका बेकस आटा शरीरका निर्माण करनेमें निकम्मा होता है ।

नाज़की तरह ताज़ी साग-सब्ज़ी भी आवश्यक है । अुनसे विटामिन ज्यादा मिलता है । अगर छातीमें कफ ठँस न गया हो या अैसे ही दूसरे कोअी कारण न हों, तो बिना खटाअीवाले ताज़े फल भी खाये जा सकते हैं ।

ताज़ी हवाकी तरह खानेकी चीजें भी हमेशा ताज़ी होनी चाहियें । बासी अन्न और बासी साग-सब्ज़ीसे शरीरकी ताज़गी और स्फूर्ति नहीं बढ़ाअी जा सकती । जिसी तरह बहुत ठंडा या बहुत गरम आहार भी निरूपयोगी है ।

ख़ाँसी पैदा करने या बढ़ानेवाली चीज़का त्याग करना चाहिये । क्षयके बीमारको आरामके ज़रिये जो लाभ मिलता है, वह ख़ाँसीके बढ़ जानेसे फिर अुतना नहीं मिल पाता । ख़ाँसी फेफड़ोंके लिअे अेक तरहकी सख़्त कसरत हो जाती है । अुसे जान-बूझकर बढ़ाना अुचित नहीं । अिसके लिअे तेल, मिर्च और सुपारी वगैराका खास तौर पर त्याग करना चाहिये और खटाअी भी छोड़नी चाहिये ।

नाज और साग-सब्जी ज़रूरी हैं, लेकिन उनसे भी ज्यादा ज़रूरी दूध, घी और मक्खन हैं। बिना इनके खुराकमें कोई सत्त्व नहीं रहता। ये चीज़ें भी मर्यादामें रहकर खानी चाहियें — अतिनी न खालेनी चाहियें कि बदहजमी हो जाय। वैसे, आगसे शरीर गरमाता है, लेकिन आगके कुण्डमें बैठ जानेसे तो खाक हो जाना पड़ता है।

दूधको अवालनेसे वह भारी हो जाता है, उसके पोषक द्रव्य जल जाते हैं या घट जाते हैं। ठण्डे दूधको सीधे चूल्हे पर चढ़ाकर अवालनेके बजाय दूधके ढँके हुअे बरतनको चूल्हे पर अुबलते हुअे पानीके बरतनमें चंद मिनट रखकर दूध तपा लिया जाय और फिर उसे तुरन्त ही ठण्डा कर लिया जाय, तो उसके स्वाद व शक्तिमें कमसे कम कमी होती है और द्विजातीय द्रव्य सब नष्ट हो जाते हैं। दूधको बार-बार गरम करनेसे उसका सत्त्व जल जाता है, जिसलिअे उसे दुबारा चूल्हे पर न चढ़ाना चाहिये। उसकी ठण्ड अुड़ानेके लिअे दूधके बरतनको अुबलते पानीमें रखना चाहिये। इसमें दूध आवश्यकतानुसार गरम हो जाता है और उसके पोषक द्रव्योंको कमसे कम नुकसान पहुँचता है।

मक्खनका पूरा लाभ तभी मिलता है, जब वह घर पर रोज-रोज ताजा बना लिया जाता है। बाजारका और खासकर डब्बेका मक्खन किसी कामका नहीं होता।

चाय-कॉफी वगैराका अुपयोग जितना कम किया जाय, अुतना ही अच्छा है। तेज़ या कड़ी चाय व कॉफीका तो त्याग ही करना चाहिये। चाय-कॉफीसे पाचनशक्ति मन्द पड़ती है। अन्नके साथ ये चीज़ें न लेनी चाहियें। इसी तरह भोजनके साथ सादा पानी भी न पीना अिष्ट है। तम्बाकू और बीड़ीका भी त्याग करना चाहिये।

यह सवाल बार-बार अुठता है कि क्षयके बीमारको स्वस्थ होनेके लिअे मांसाहारी बननेकी ज़रूरत है या नहीं; अथवा मांसाहारी बने बिना अच्छा हुआ जा सकता है या नहीं? जिन देशोंमें लोग आम तौर पर

मांस खाते हैं, वहाँ भी मांसका त्याग करनेवाले लोग हैं। जिसलिसे वहाँ वालों भी जिस सवाल पर विचार किया है।

मांसाहारमें क्षयको बर्धन करनेका कोई चमत्कार नहीं है। बिना आरामके क्षय अच्छा नहीं होता; लेकिन मांसाहारमें ऐसा कोई गुण नहीं है। जिस समयमें बार्डसवेलकी राय यह है कि जिनको मांसाहारके बारेमें दिली अंतराज है, वे उसके बिना भी अकेले अनाजसे अपना काम चला सकते हैं और 'क्षय-सागर' के पार छुतर सकते हैं। क्षयरोगके अलाजका मतलब है, रोगीकी दिनचर्याको सुव्यवस्थित बनाना। जिसके लिये रोगीके पूर्व जीवनकी दिनचर्यामें मात्र आवश्यक परिवर्तन ही किया जाय, तो उसके लिये इस परिवर्तनको अपना आसान हो जाता है।

जिस आहारसे तन्दुरुस्तीकी हालतमें शक्ति और पोषण मिलता है, क्षयरोगीके लिये वह आहार काफी है। बिना मांस खाये सशक्त और नीरोग रहनेके लिये गेहूँ जैसे नाजकी, साग-सब्जीकी और दूध, घी व मक्खनकी जरूरत रहती है। बीमारीसे पहले लिये जानेवाले आहारमें जो त्रुटि या कमी होनी है, उसे मिटाने जितना परिवर्तन आवश्यक और उपयोगी है। अगर बीमारीसे पहले रोगीको दूध न मिलता हो, या वह नियमित रूपसे साग-सब्जी न लेता हो, अथवा उसकी खुराकमें गेहूँकी मात्रा कम हो, तो बीमारीके दिनोंमें जिसमें आवश्यक हेर-फेर कर लेना चाहिये। आजकल मांस खानेवालोंको भी गरम देशोंमें मांस कम खानेकी सलाह दी जाती है। रोलियर स्विट्ज़रलैण्ड जैसे ठण्डे देशमें सूर्यस्तानसे दूसरे रोगोंकी चिकित्सा करते समय मांसका कमसे कम उपयोग करता है और वहाँकी गरमियोंमें तो वह खास तौर पर नाजका ही आहार करनेकी सलाह देता है।

जिस बीमारको मांस खानेकी आदत नहीं है, उसे मांस खानेके लिये मजबूर करनेसे उसकी मनोदशाका अन्याय ही होता है। जिस तरह किसी वैज्ञानिककी प्रयोगशालामें पशु-पक्षियोंको उनकी अच्छाका

विचार किये बिना केवल प्रयोगके विचारसे खिलाया जाता है, उसी तरह क्षयके बीमारको भी खिलानेकी कोशिश करनेमें बीमारको तकलीफ़ होती है, और इसमें तो कोई शक नहीं कि इसका नतीजा बुरा होता है।

आजकल क्षयका नाम लेते ही या उसकी शंका आते ही कॉडलिवर तेलका नाम सबसे पहले ज़बान पर आता है। इसकी उपयोगिता और आवश्यकता ज़रूरतसे ज्यादा मान ली गयी है। हमारे यहाँ यह अनिवार्य मान लिया गया है, जबकि पश्चिमी देशोंमें वैसा नहीं है। कॉडलिवर तेलका हिमायती फाउलर भी उसके उपयोगकी मर्यादाका जिक्र इस तरह करता है : “बुखारकी हालतमें या शामको जब तेज़ बुखार रहता हो और बदन ज़मी हो, तब यह तेल नहीं लेना चाहिये। इसी तरह जो बीमार इसे लेनेमें स्पष्ट अरुचि बतावे, उसे इसके लिये मजबूर करनेमें बुद्धिमानी नहीं है। अथवा जिस बीमारको मतलीकी शिकायत हो या मांससे घिन मालूम होती हो, या जिसकी भूख कम हो गयी हो, उसे तो यह ‘हरगिज़’ न देना चाहिये। बुखारकी हालतमें इस तेलका कोई असर नहीं होता।” स्पष्ट है कि हमारे यहाँ कॉडलिवर तेलके हिमायतियोंकी यह मर्यादा भी कभी बीमारोंके मामलेमें तोड़ दी जाती है। जिस तरह इस विकट बीमारीकी चिकित्सा किसी अँचे स्वास्थ्यप्रद प्रदेशमें न जाने पर भी बराबर हो सकती है, उसी तरह इस तेलके बिना भी उसका काम बखूबी चल सकता है — कोई खास नुक़सान नहीं होता।

क्षयरोगीके लिये घीके मुक्कावले मक्खन ज्यादा उपयोगी है। उससे कॉडलिवर तेलकी गरज़ पूरी होती है। मक्खन इस तेलके मुक्कावले ताज़ा होता है और तेलकी तरह ही वज़न व ताक़त बढ़ानेके काम आता है। क्षयके बीमारकी खुराकमें इसको स्थान देना चाहिये। फिशबर्ग लिखता है : “अनुभवसे मुझे पता चला है कि हमारे कामके लिये मक्खन एक बढ़िया चीज़ है। उससे कॉडलिवर तेलके समान ही अच्छा नतीजा निकलता है।”



## वस्त्र

सभ्य जातयाम कपड़ोंके उपयोगका रिवाज बहुत पुराना है । कपड़ोंका मुख्य उपयोग शरीरको सजानेका है, या सर्दी-गरमीसे उसकी रक्षा करनेका, जिसकी चर्चाका यह स्थान नहीं । शरीर कितना ही कसा हुआ क्यों न हो, अगर उसे भरपूर खुराक नहीं मिलती, तो वह सर्दी बरदाश्त नहीं कर सकता । जब खानेको कम मिलता है, तो कपड़ोंकी ज्यादा ज़रूरत रहती है; और जब दोनोंकी कमी होती है, या जब दोनों भरपूर नहीं मिलते, तो दूसरे उपायोंसे काम लेना पड़ता है । सर्दीसे बचनेके लिये अलाव जलाने या सिगड़ी तापनका रिवाज सबका जाना हुआ है । एक-दूसरेसे सटकर सोने और शरीरका गरम रखनेकी प्रथा भी प्रचलित है ।

कपड़ोंका अपना उपयोग है, लेकिन उनका दुरुपयोग आसानीसे हो सकता है । बहुत ज्यादा कपड़े पहननेसे स्पष्ट ही नुकसान होता है । शरीरके आरोग्यका बहुत-कुछ आधार त्वचा पर और उसकी क्रिया पर है । अन्न और श्रम वगैराके कारण शरीरमें जो अतिरिक्त गरमी पैदा होती है, वह त्वचा या चमड़ीकी राह बाहर निकलती है और यों शरीर हल्का और हूँफवाला ( गरम ) रह पाता है । यदि त्वचाकी इस क्रियामें बाधा पड़ती है, तो शरीर ठण्डा न रहकर गरम रहने लगता है । जिससे शरीरमें एक तरहका भारीपन आ जाता है । शिथिलता मालूम होती है, और मन अदासीसे भर जाता है । कपड़ोंके जरिये जिस तरह बाहरकी सर्दीसे शरीरकी हिफाज़त की जा सकती है, उसी तरह उनके दुरुपयोगसे शरीरमें ज़रूरतसे ज्यादा गरमी पैदा हो जाती है । कपड़ोंका उपयोग कुछ इस तरह होना चाहिये कि उनके कारण बाहरकी

ज्यादा सर्द न बना पाये और अन्दरकी गरमीसे वह ज्यादा गरम न हो पाये । वारहों महीने अकसे कपड़े पहननेकी कोशिशसे नुकसान ही होता है । अिससे गरमियोंमें बेहद बेचैनी और जाड़ोंमें कड़ाकेकी ठण्ड सहनेका मौक़ा आता है । ऋतुके अनुसार कपड़ोंकी मात्रामें परिवर्तन करना लाज़िमी है । बहुत ज्यादा कपड़े पहननेसे शरीरमें गरमी और नमीका अनुभव होता है । कम कपड़ोंसे शरीर ठिठुरता और रोमांचित होता है । ये दोनों तरीक़े गलत हैं । दरअसल शरीर शीतल रहना चाहिये ।

जब हवा शरीरका स्पर्श करती है, तो उससे शरीरको फ़ायदा पहुँचता है । कपड़े जिस हद तक हवाको शरीरका स्पर्श करनेसे रोकते हैं, उस हद तक शरीरको हवाका लाभ भी कम मिलता है । अगर बहुत ही ग़फ़ और मोटे कपड़ोंकी पोशाक बनायी जाय, तो उसमें से हवाको आर-पार जानेका कमसे कम मौक़ा मिलता है, और शरीरको ताज़ी हवाका स्पर्श भी कम ही मिलता है । जब कपड़ा पतला होता है और उसकी बुनायी ग़फ़ नहीं होती, तो उसमें से हवा ज्यादा आती-जाती है और शरीरका अधिक स्पर्श कर पाती है । अिस दृष्टिसे गरमियोंमें शरीरको ज्यादा हवा पहुँचानेवाले और जाड़ोंमें उसे गरम बनाये रखनेवाले और कम हवा लेनेवाले कपड़े उपयोगी होते हैं ।

शरीरको गरम रखनेकी वस्त्रोंकी शक्तिका आधार उनके प्रकार पर निर्भर नहीं है, यानी अिस बात पर निर्भर नहीं है कि वस्त्र सूती हैं, अूनी हैं या पाट-जूटके हैं । अिसका आधार तो शरीर पर और कपड़े पर है — यानी कपड़ोंकी बनावट पर और अिस बात पर है कि कपड़े-कपड़ोंके बीचमें हवा कितनी अुलझी और भरी रहती है । अिस तरह घुसकर बैठी हुअी हवा वाहरकी हवाके मुकाबले ज्यादा गरम होती है, और जब तक वह बन्द और स्थिर रहती है, शरीरको गरमी मिला करती है । कपड़े शरीरकी गरमीको सोख नहीं सकते और शरीर ठण्डा नहीं होता । जाड़ोंमें अिस प्रकारकी बन्द हवा स्थिर नहीं रहती, बार-बार बदलती रहती है, अिसलिअे शरीरको ज्यादा सरदी मालूम होती है

और गरमियोंमें चूँकि यह बार-बार बदलती नहीं, इसलिये शरीर पसीने लगता है । कपड़े अितने चुस्त न होने चाहियें कि शरीरमें चिपक जायँ और जाड़ोंमें अितने ढीले न पहनने चाहियें कि वे हवामें फहराते रहें । जब पसीना आता है, तो सूती कपड़े बदनसे चिपक जाते हैं और शरीरको ठण्डक पहुँचाते हैं । सूनी या खुरदरा कपड़ा गीला होने पर भी न तो शरीरसे चिपकता है, न उसे ठण्डक पहुँचाता है । बहुत ही मुलायम और गफ़ कपड़े और खास तौर पर कलपवाले व तड़कीले-भड़कीले कपड़े अच्छे नहीं माने जाते । ऐसे कपड़ोंमें हवा आ-जा नहीं सकती । इनके उपयोगसे पसीना ज्यादा निकलता है और काम-काजमें रुकावट पैदा होती है ।

हवाके गुणोंका लाभ शरीरको तभी मिलता है, जब हवा उसका स्पर्श करती है । इसलिये कपड़ोंका उपयोग ऐसे ढंगसे किया जाना चाहिये कि जिससे हवा त्वचाको सरलताके साथ छू सके । जिस तरह बिना खिड़कियों और दरवाज़ोंके घर निकम्मे होते हैं, उसी तरह सिरसे पैर तक शरीरको वस्त्रसे ढँके रहना भी खराबी पैदा करता है । ऋतुके अनुसार शरीरके अधिकसे अधिक हिस्सेको अितना खुला रखना चाहिये कि हवाका स्पर्श आसानीसे हो सके । जिस तरह सरदी खा जानेके डरसे घरमें दरवाज़ों और खिड़कियोंकी संख्या कम रखना, या जो हैं उनको कम खोलना ग़लत है, उसी तरह पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका ज़रूरतसे ज्यादा उपयोग इस तरह तो हरगिज़ न होना चाहिये कि उनको लेकर शरीरके आसपास अेक सन्दूक-सी बन जाय और उसे हवाका स्पर्श भी न हो सके । पहनने और ओढ़नेके संभी कपड़े शरीरको आराम पहुँचानेवाले, ढीले और हल्के होने चाहियें ।

क्षयके बीमारको हवासे ज्यादा लाभ उठाना चाहिये । उसे अपने पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंकी तादाद पर खास ध्यान देना चाहिये । अच्छा तो यह है कि सोते समय पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका उपयोग कम हो । अगर रातमें सरदीके अचानक बढ़नेकी सम्भावना हो, तो उसके

लिओ ओकाध रजाओी वओरा पैताने ज्वादा रखी जा सकती है, ताकि जूरुत मालूम होते ही ओढ़ ली जा सके । ओर अगर रातमें ओठना पड़े, तो ओस समय पहननेके लिओ पास ही ओकाध कपड़ा भी रख लिया जा सकता है, ताकि सरदी खानेका कोओी डरं न रहे । ओढ़ने ओर पहननेके लिओ बहुत ज्वादा कपड़ोंका ओपयोग करनेसे शरीर खूब गरम हो जाता है ओर ओस तरह गरम शरीरको जब सर्द हवा लग जाती है, तो जुकामका खतरा खड़ा हो जाता है ।

## १५

## ज्वर

सब प्रकारकी बीमारियोंमें प्रायः ज्वरका लक्षण प्रधान माना जाता है । जब तक बुखार नहीं आता अथवा वह ओग्र रूप धारण नहीं करता, रोगकी गंभीरता कम मानी जाती है । ओर बुखारके नष्ट होने पर रोग नष्ट हुआ अथवा वशमें आया समझा जाता है । क्षयरोगके भी अनेक प्रकट लक्षणोंमें ज्वरका लक्षण मुख्य माना जाता है । ओसके बलावल ओर प्रकार परसे क्षयके बलावलका विचार किया जाता है, रोगीके भविष्यका अनुमान लगाया जाता है ओर चिकित्साकी पद्धति निश्चित की जाती है ।

ज्वर रोगका कारण नहीं, किन्तु रोगका परिणाम है । यों शरीरके अन्दर गरमी तो ओक निश्चित मात्रामें सदा ही रहती है । लेकिन खाना खाने पर, परिश्रम या मेहनतके काम करने पर, अथवा क्रोध आदि आवेगोंके कारण ज्ञानतन्तुओंके ओत्तेजित हो जाने पर या ओसे ही अन्य कारणोंसे शरीरकी गरमी कुछ बढ़ जाती है । आम तौर पर ओस प्रकारके नैमित्तिक कारणोंसे ओत्पन्न होनेवाली गरमी कुछ ही देर रहती है; कुछ समय बाद वह कम हो जाती है ओर शरीर पहलेकी तरह समझीनो...

वन जाता है। स्वस्थ मनुष्यके शरीरमें जितनी गरमी हमेशा पायी जाती है, वह क्षणिक कारणोंसे रात-दिन अमुक अथवा मर्यादामें घटती-बढ़ती रहती है। लेकिन जब यह वृद्धि मर्यादासे बाहर हो जाती है और अधिक समय तक बनी रहती है, तो माना जाता है कि शरीरके अन्दर कोसी खराबी पैदा हो गयी है। इस खराबीके कारण शरीरमें जो गरमी मालूम होती है, वही ज्वर कहलाती है।

गरमी मापनेका यंत्र थर्मामीटर कहलाता है। जो यंत्र हमारे देशमें प्रचलित है, उसमें २१२ अंश (डिग्री) होते हैं, और प्रत्येक अंशके दस विन्दु या पॉजिण्ट माने जाते हैं। पानी ३२ डिग्री पर जमकर बर्फ बन जाता है और २१२ डिग्री पर खोलने लगता है। मनुष्यके शरीरकी गरमी ९५ डिग्रीसे कम और ११० डिग्रीसे अधिक शायद ही कभी होती है। इसलिसे शरीरकी गरमी मापनेके लिये जो थर्मामीटर काममें आता है, उसमें ९५ से ११० डिग्री तकके ही चिन्ह रहते हैं। थर्मामीटर पर डिग्रीकी सूचक कुछ मोटी खड़ी लकीरें बनी रहती हैं और दो मोटी लकीरोंके बीच चार पतली रेखाएँ रहती हैं, जो डिग्रीके दो-दो विन्दु या पॉजिण्टकी सूचक होती हैं। थर्मामीटरके अंक सिरे पर अतिशय पतले काँचकी नलीमें पारा भरा रहता है। गरमी पाकर यह पारा फैलता है। फैलनेके लिये यंत्रमें एक ही मार्ग होता है। पारा किसी मार्गसे आगे बढ़ता है। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, इस मार्ग पर अंश और विन्दु यानी डिग्री और पॉजिण्टकी सूचक मोटी-पतली रेखाएँ बनी रहती हैं। पारा जिस रेखाके सामने आकर रुक जाता है, उस रेखा परसे शरीरकी गरमीका निर्णय किया जाता है। इस तरह आगेका चढ़ा हुआ पारा फिर अपने आप नीचे नहीं सुतरा। उसे सुतारनेके लिये थर्मामीटरको झटकेके साथ झिलाना पड़ता है। गरमी मापनेसे पहले हर बार यह देख लेना चाहिये कि पारा ९५ डिग्रीसे नीचे है या नहीं; अगर न हो तो उसे नीचे ले आना चाहिये।

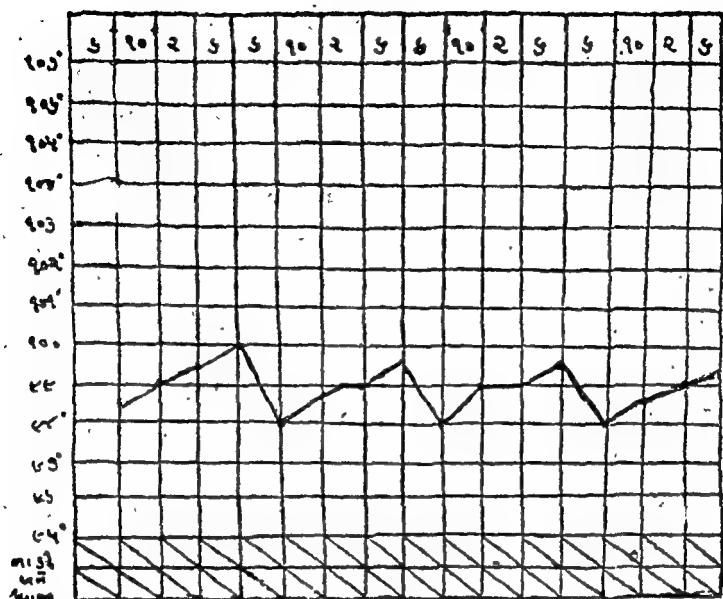
थर्मामीटरका उपयोग करनेके अनेक तरीके हैं। हमारे यहाँ अधिकतर थर्मामीटरको बगलमें दबाकर गरमी मापनेका रिवाज है, लेकिन इससे गरमीका ठीक-ठीक खयाल नहीं आता। इस तरीकेसे पारा कमसे कम चढ़ता है, और चूँकि क्षयरोगीके अिलाजमें तो डिग्री-आधी डिग्रीका फर्क भी महत्त्वका माना जाता है, इसलिये इस तरीके पर विश्वास रखनेसे प्रायः भ्रम पैदा हो जाता है और कभी-कभी व्यर्थ ही संकटका सामना करनेकी नौबत आ जाती है। यदि थर्मामीटर रखते समय बगलमें पसीना हुआ, या दुबेलताके कारण थर्मामीटरकी नलीका शरीरकी चमड़ीसे पूरा-पूरा स्पर्श न हो पाया, अथवा पहना हुआ कपड़ा बीचमें आ गया, तो पारा पूरी तरह नहीं चढ़ता। थर्मामीटरको बार-बार बगलमें लगाना भी कठिन होता है और उसे देर तक दबाये रखनेमें तकलीफ भी होती है। विदेशोंमें इस तरीकेसे बुखार देखनेका रिवाज नहीं है। क्षयके आरंभमें हर रोज़ चार-चार बार बुखार नापना आवश्यक होता है, और चूँकि पारा मिनट-आधे मिनटमें पूरी तरह चढ़ता नहीं, इसलिये रोगीको पाँच-पाँच, दस-दस मिनट तक थर्मामीटर बगलमें दबाये रहना पड़ता है। ऐसी दशामें यदि रोगी उससे दिक्कत आ जाय और थक जाय तो ताज्जुब नहीं। जब इसी तरीकेसे बुखार देखनेका आग्रह रखा जाता है, तो प्रायः थर्मामीटरके बगलमें पूरी तरह न दबनेके कारण बुखारका झूठा अंदाज मिलता है।

बुखार देखनेका सबसे अच्छा और अनुकूल तरीका तो यह है कि थर्मामीटरके पारेकी नली ज़वानके नीचे दबाकर रखी जाय। नलीको जीभके नीचे दबाकर ऊपरसे दोनों होठ पाँच मिनट तक बंद रखनेसे हमें अपने कामके लिये बुखारका सही-सही अंदाज मिल जाता है। इस तरीकेसे बुखार देखनेवालोंको कुछ बातें ध्यानमें रखनी चाहियें। बुखार देखनेसे पहले १० मिनट तक न तो ठण्डा या गरम कोई पदार्थ खाना-पीना चाहिये, न फुल्ले वगैरा करने चाहियें और न बोलना चाहिये। इसी तरह मुँह ऐसी जगह पर नहीं रखना चाहिये, जहाँ जोरकी हवा लगती हो। गरम या ठण्डी चीज़

खाने या पीनेसे कुछ समयके लिये गरमी बढ़ या घट जाती है। जब मुँह पर हवाके जोरदार झकोरे लगते हैं या बोलनेका यत्न किया जाता है, तो उससे भी मुँहकी गरमी कुछ कम हो जाती है। अगर आप गरम दूध या चाय पीकर तुरन्त गरमी माँगे, तो बुखार न होते हुये भी थर्मामीटरका पारा १०० डिग्री तक चढ़ा नज़र आयेगा। इसी तरह ठण्डा पानी पीकर तुरन्त थर्मामीटरका उपयोग किया जाय, तो पारा कम चढ़ेगा और शरीरकी गरमीका ठीक अन्दाज़ नहीं लग सकेगा। इसलिये शरीरकी गरमीका सच्चा माप जाननेके लिये अिन दोपोंसे बचनेकी सावधानी अवश्य रखनी चाहिये।

बुखार देखनेका तरीका हमेशा एक ही रखना चाहिये, ताकि घट-बढ़का ठीक अंदाज़ रह सके। रोज-रोज़के बुखारका लेखा भी रखना चाहिये। इस लेखे या नोंधसे डॉक्टरको अिलाज करनेमें मदद मिलती है और रोगीके भविष्यका कुछ अंदाज़ भी किया जा सकता है। लेखा रखनेका एक अच्छा तरीका इसके साथके एक चार्टमें समझाया है। चार्टमें आड़ी और खड़ी रेखाओं खींची हुयी हैं। आड़ी रेखासे बुखारका पता चलता है और खड़ीसे बुखारके समयका। जितना बुखार हो, उतने बुखारवाली आड़ी लकीर जहाँ खड़ी लकीरसे मिले, वहाँ एक बिन्दु बना देना चाहिये और जब दो बारमें दो बिन्दु अलग-अलग बन जायँ, तो उन्हें एक लकीरसे जोड़ देना चाहिये। इस तरहकी लकीरों-वाले चार्ट बाज़ारमें तैयार मिलते हैं।

प्रतिदिन बुखार देखनेका समय भी निश्चित होना चाहिये और रोज़ उसी समय बुखार देखा जाना चाहिये। सुबह उठते ही, उपहरमें १२ बजे, शामको ५ बजे और रातको ९ बजे बुखार देख लेना चाहिये। यह सिलसिला तभी तकके लिये है, जब तक बुखारका जोर रहे। जब बुखार कम हो जाय, तो फिर सुबह-शाम दो बार देखनेसे भी काम चलता है। लगानेके बाद थर्मामीटरको धोकर उसके 'केस' में रख



देना चाहिये । उसको हमेशा ठण्डे पानीसे ही धाना चाहिये । गरम पानीसे धोनेमें पारेके खूब चढ़ जाने और थर्मामीटरके तड़क जानेका डर रहता है ।

लम्बी मुद्दतके आरामके बाद फिरसे परिश्रम शुरू करनेका आधार खासकर थर्मामीटर पर ही रखा जाता है । अक बार परिश्रम शुरू कर देनेके बाद फिरसे बीमार पड़ने और निराश होनेकी नौबत न आये, जिसके लिये यह ज़रूरी है कि बुखार बराबर सावधानीके साथ व नियमित देखा जाय ।

शरीरकी गरमीमें घट-बढ़ होते रहना शारीरिक स्वास्थ्यकी दृष्टिसे आवश्यक है । यदि स्वस्थ मनुष्य भी दो-दो घण्टोंमें थर्मामीटरका उपयोग करे, तो पता चलेगा कि उसके शरीरकी गरमीमें भी सुबहसे शाम तक हेर-फेर होता रहता है । जो लोग यह मानते हैं कि स्वस्थ अवस्थामें शरीरकी गरमी ९८.४ डिग्रीसे कम या ज्यादा नहीं होनी



चाहिये, अतः यह खयाल ठीक नहीं है। तन्दुरुस्त आदमीके शरीरकी गरमी दिनमें ९७ और ९९ डिग्रीके बीच रहती है। आरामकी हालतमें जब तक गरमी अतिसर्मादाके अन्दर रहती है और ९८.८ से अधिक नहीं बढ़ती, तब तक उसे बुखार नहीं माना जाता। जब शरीर संपूर्ण आरामकी स्थितिमें होता है, और खासकर नोंदमें होता है, तब गरमी कमसे कम रहती है। सुबह जागनेके बाद तुरन्त ही देखने पर गरमी ९७ और ९८ के बीच माप ली पड़ेगी; यह हुआ सुबहका 'नॉर्मल टेम्परेचर'। शामको आध घण्टेके आरामके बाद गरमी माप ली जाय, तो वह ९८ और ९९ के बीच मिलेगी; यह हुआ शामका अथवा साधारण कामकाजकी स्वस्थ अवस्थाका 'नॉर्मल टेम्परेचर'। अगर सुबह बुखार ही गरमी ९८.२ या अतिसे भी ज्यादा रहती हो और शामके समय आध घण्टेके आरामके बाद ९९ या अतिसे ज्यादा रहती हो, तो समझना चाहिये कि दोनों समयकी यह अवस्था अस्वस्थताकी सूचक है। अगर यह हालत कभी दिनों तक बनी रहे, तो यह अंदाज़ किया जाता है कि शरीरमें कौसी खराबी पैदा हो रही है।

क्षयकी बीमारीमें बुखार अथ मरुत्त्वका और मुख्य लक्षण माना जाता है, लेकिन रात-दिन बुखारमें मन लगाये रहने और बुखारकी चिन्ता किया करनेसे बुखारको बल मिलता है। चूँकि क्षयकी गति मंद होती है, अतिलिखे बुखारके लक्षण भी कम-कमसे काबूमें आते हैं और धीरे-धीरे नष्ट होते हैं।

जब बदनहज़नी या कज़री शिकायत रहने लगती है, जुकाम बना रहता है, श्वासनलिकामें सूजन आ जाती है, मनको आघात पहुँचानेवाली घटनाओं घटती हैं, ज्ञानतन्तु उत्तेजित रहते हैं, पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका ज़रूरतसे ज्यादा उपयोग होता है और ऐसे दूसरे कारण पैदा होते और बने रहते हैं, तो अतः प्रभाव शरीरकी गरमी पर भी पड़ता है—गरमी कुछ बढ़ी नज़र आती है। औरोंकी तरह क्षयके बीमारको भी दूसरी छोटी-मोटी बीमारियाँ होती रहती हैं, और अतः कारण भी बुखार

बढ़ती पर दिखाभी देता है । पश्चिमी देशोंके ' सैनेटोरियमों ' में बीमारोंके रिस्तेदार और अिष्ट-मित्र उनसे किसी निश्चित दिन ही मिल पाते हैं और उस दिन रोगियोंका बुखार कुछ बढ़ा नज़र आता है; जो इस बातका सूचक है कि रोगके सिवा दूसरे कारणोंका भी बुखार पर असर पड़ता है । इसलिये जब थर्मामीटरमें बुखार कुछ ज्यादा मालूम पड़े, तो तुरन्त ही यह मान लेना ज़रूरी नहीं कि रोग बढ़ गया है । अगर बाहरी कारणोंको बुखार पर असर डालनेका मौका न दिया जाय, और बीमारीके दरमियान शान्ति व धीरजसे काम लिया जाय, तो बारीक बुखारके जल्दी दूर हो जानेकी पूरी संभावना रहती है ।

जब तक बुखार रहे, क्षयके बीमारको आराम करना चाहिये और जब बुखार दूर हो जाय, तो आराम कुछ कम करके धीरे-धीरे कसरतका क्रम बढ़ाना चाहिये । जब तक सवेरे गरमी ९८ डिग्रीसे ऊपर और शामको ९९ से ऊपर रहे, तब तक क्षयके बीमारको, जैसा कि पहले बताया जा चुका है, पूरा-पूरा आराम करना चाहिये । स्त्रियोंमें मासिक धर्मसे पहलेके दस दिनोंमें आम तौर पर शरीरकी गरमी छह फॉजिन्ट तक बढ़ जाती है । इसलिये उन दिनोंकी यह बढ़ी हुई गरमी रोगके कारण बढ़ी हुई नहीं मानी जाती । जब थर्मामीटरका पारा मुबह ९८.२ डिग्री तक और शामको ९९.२ डिग्री तक पहुँचता हो, तब किसी प्रकारका श्रम या व्यायाम नहीं करना चाहिये । ९९ डिग्री भी शंकास्पद स्थितिकी सूचक होती है, इसलिये अच्छा तो यह है कि जब अितनी गरमी हो, तब श्रम न किया जाय । यह नियम हितकारी है । इसकी अवगणना करनेसे अकस्मात संकट उपस्थित होनेका डर रहता है । इस तरहके सूक्ष्म या बारीक बुखारको तुच्छ समझकर लापरवाहीसे काम लिया जाय, तो अन्तमें निराश होनेकी नौबत आ सकती है । दूसरे लोग इस तरहके बुखारमें असावधान रहें, तो संभव है कि उन्हें ज्यादा तकलीफ़ न उठानी पड़े । लेकिन अगर क्षयका बीमार भी अुन्हींके रास्ते चलनेका साहस करे, तो मुमकिन है कि वह फिरसे रोगके तूफानमें फँस जाय । ज्वरका कम

होना रोगके जोरकी कमी बताता है, लेकिन उसका मतलब यह नहीं कि रोग मिट गया । अगर क्षयके बीमारकी गरमी रोज़की मामूली गरमीसे थोड़ी भी ज्यादा मालूम पड़े, तो उसे आराम करना चाहिये और ध्रमसे बचना चाहिये । अकताहट और अधीरता बीमारके शत्रु और बीमारीके मित्र हैं । प्रायः लोग प्रेमवश लेकिन अज्ञानके कारण रोगीको आराम संबंधी नियमोंका अलंघन करनेकी सलाह देते रहते हैं । रोगीके धैर्यकी यही परीक्षा होनी है — उसके फिरसे स्वस्थ होनेका सारा आधार इसी पर है कि वह ऐसी सलाहों पर ध्यान न दे ।

अगर कमी बुझार अथवा असें तक आधी या पाव डिग्री अधिक रहने लगे, तो इस अधिकताके कारणका निर्णय किसी अनुभवी सलाहकारका ही करने देना चाहिये । बीमार खुद अथवा अटपटी और चारिकीमरी बातोंका फैसला करने लगे, तो उसका मन अलझनमें पड़ जाय और वह अकेले बाद अकेले गलतियाँ करने लगे । उसके कर्तव्यकी सीमा नियमपालनमें समा जानी है ।

## नाड़ी और श्वासोच्छ्वास

अपर हम देख चुके हैं कि शरीरकी गरमी कभी कारणोंसे घटती-बढ़ती रहती है, लेकिन उससे भी ज्यादा घट-बढ़ नाड़ीकी चालमें हुआ करती है। बड़ी उम्रके आदमीकी नाड़ी एक मिनटमें ७२ बार फड़कती है; लेकिन यह तभी होता है, जब आदमी बिल्कुल स्वस्थ और आरामकी दशामें हो। क्षणिक और क्षुद्र कारण उपस्थित होते ही नाड़ीकी गति बढ़ जाती है। इसलिये अगर नाड़ीकी गतिमें कारणवश १० से १५ तक वृद्धि हो जाती है, तो वह दोषसूचक नहीं मानी जाती। कसरत करने पर, खूब जोशमें आ जाने पर, घबराहटकी हालतमें या ऐसे ही दूसरे कारणोंसे नाड़ीकी गति १५ से भी अधिक बढ़ जाती है। भोजनके बाद भी गति बढ़ती है। लेकिन चूँकि ये कारण क्षणस्थायी होते हैं, इसलिये बढ़ी हुई गति भी कुछ ही देरमें कम हो जाती है।

लेकिन जब नाड़ीकी गतिमें स्थायी रूपसे वृद्धि हो जाती है, तो वह भी बुखारकी तरह क्षयका एक लक्षण माना जाता है। क्षयके बीमारकी नाड़ी आम तौर पर ज़रा तेज़ चलती है। अगर एक घण्टेके आरामके बाद भी नाड़ीकी गति फी मिनट ९० या उससे अधिक रहे, तो बीमारको आराम करना चाहिये।

हाथके पहुँचेके पास अँगूठेके बादवाली अँगुलीकी सीधमें एक बड़ी नस रहती है, जिस पर तीन अँगुलियाँ ज़रा अलग-अलग रखकर दवानेसे नाड़ीका पता चलता है। इन अँगुलियोंको नस पर न तो खूब जोरसे दवाना चाहिये और न बहुत हलके। नाड़ीकी गति जाननेके लिये सेकण्ड (मिनटका ६०वाँ हिस्सा) के काँटेवाली घड़ीकी ज़रूरत होती है। नाड़ीकी घड़कनोंको पूरे एक मिनट तक गिनना चाहिये

और बुझारकी नोंधवाले तख्ते पर नाड़ीकी गतिके खानमें वह संख्या लिख देनी चाहिये । नाड़ीकी गति सुबह जागते ही मापना करना चाहिये । क्षयके अलावा जिस समयकी गतिका महत्त्व सबसे ज्यादा रहता है । जिसके अलावा जब-जब बुझार देखा जाता है, तब-तब नाड़ीकी गति भी देखी जाती है ।

नाड़ीकी गति परसे रोगीका अपने रोगके बलका अन्दाज़ लगानेकी कोशिश नहीं करनी चाहिये । अक्सर देखा जाता है कि रोग विशेष प्रबल नहीं होता, किन्तु नाड़ीकी गति तेज़ होती है, और कुछ व्यायामशील, पहलवान जैसे बीमारोंकी नाड़ी धीनी चलती है । नाड़ी स्वभावसे अितनी चंचल होती है कि न कुछसे कारणको पाकर झुसका वेग बढ़ जाता है । इसकी गति परसे किसी चीज़का अन्दाज़ करनेमें अक्सर भूल हो जाती है । और क्षय जैसी बीमारीमें किसी अेक ही लक्षण परसे, और सो भी नाड़ी जैसे चंचल लक्षण परसे, रोगका पूरा ज्ञान नहीं हो पाता । अगर बीमार नाड़ीकी गतिके संबंधमें मन ही मन व्यर्थका अ्वागोह किया करे, तो इससे गतिमें कौमी सुधार नहीं होता । झुलटे मनकी व्याकुलताके कारण नाड़िका वेग बढ़ जानेकी संभावना रहती है ।

नाड़ीकी तरह ही श्वासोच्छ्वासमें घट-बढ़ हांती रहती है । नारोग अवस्थामें श्वासोच्छ्वासकी गति फी मिनट १८ होती है । नाड़ी और श्वासोच्छ्वासकी गतिका अनुपात ४:१ माना जाता है । लेकिन क्षयकी बीमारीमें यह अनुपात कायम नहीं रहता । पीठके बल लेटनेके बाद पेट पर हलका हाथ रखकर श्वासोच्छ्वास गिना जाता है । जिसके लिअे भी सेकण्डके काँटवाली घड़ीकी ज़रूरत रहती है । गिनती पूरे अेक मिनट तक करनी चाहिये । साँस लेनेसे पेट फूलता है और साँस छोड़नेसे नीचे बैठता है । अेक मिनटमें पेट जितनी बार फूलता है, उतनी ही श्वासोच्छ्वासकी गति मानी जाती है । श्वासोच्छ्वासकी गति भी आरामके बाद ही लेनी चाहिये ।

## शोष या क्षीणता

शोष क्षयका प्रसिद्ध लक्षण है । रोगके जाग्रत होते ही शरीर क्षीण होने लगता है और वज़न घटता है । लेकिन जब अिलाजका असर होने लगता है, तो रोगका विष शरीरमें कम फैलता है, चरबी तथा मांसके हासकी गति रुक जाती है और शरीर फिरसे हृष्टपुष्ट बनने लगता है । यह सुधार अिष्ट होते हुअे भी भ्रामक होता है । शरीरके वज़नको बढ़ता देखकर रोगके दब जानेका अनुमान कर लेना ठीक नहीं । रोगकी जाग्रत अवस्थामें भी वज़न बढ़ता है और शरीर पुष्ट होने लगता है ।

मनुष्यके शरीरका वज़न जड़ वस्तुके वज़नकी तरह स्थिर नहीं होता । अेक मन पत्थरका वज़न तो अेक ही मन रहता है, वशतें कि वह किसी तरह न घिसे । परन्तु मनुष्यके वज़नमें उसके जन्मसे ही क्रमिक वृद्धि होती रहती है, यदि परिस्थिति सब प्रकारसे अनुकूल रहे । मनुष्यके वज़नका आधार उसके क़द और उम्र पर रहता है । लेकिन अेक ही अँचाभी और उम्रके स्त्री-पुरुषोंके वजनमें फ़र्क़ पाया जाता है । स्त्रीका वजन पुरुषकी अपेक्षा कम होता है । मौसिमके मानसे वज़नमें थोड़ी घट-वृद्ध भी हुआ करती है । जाड़ोंमें वज़न बढ़ता है; गरमियोंमें कम होता है । मनुष्यकी मनोदशाका भी उसके वज़न पर असर पड़ता है । जिसने कहा कि 'हँसो और अलमस्त बनो' उसने ग़लत नहीं कहा है । चिन्ता चिंताकी तरह देहको जलाती है । जिस किसी भी तरह वज़न बढ़ाकर झटपट हृष्ट-पुष्ट बननेका प्रयत्न करनेसे बहुत नुकसान होता है । ज़्यादा वज़न बढ़ानेके लिये ज़्यादा खानेकी ज़रूरत होती है । लेकिन ज़्यादा खानेसे कभी तरहकी

बुराभियाँ पैदा हो जाती हैं। श्वके बीमारको अपनी पाचन-शक्तिहीन मददसे पुनः स्वस्थ होना है; जिसलिसे उसे ठीका काम न करना चाहिये, जिससे उसका हाज़मा बिगड़े या कमज़ोर हो। ठूस-ठूसकर खानेसे जो वज़न बढ़ता है, वह कायम नहीं रह सकता। अगर चरबी बहुत ज़्यादा बढ़ जाती है, तो श्वनमें हृदयको ठुकरान पड़नेका अँदशा रहता है और साँस लेनेमें बार-बार रुकावट पैदा होती है; साँस जल्दी-जल्दी फूलने लगती है; और जब कसरत करनेका वक़्त आता है, तो चरबीकी अधिकताके कारण न कसरत की जा सकती है और न ठीक-ठीक ताक़त कमायी जा सकती है। रोगके दब जाने पर भी शरीरको कसा नहीं जा सकता और वह थलथला ही रह जाता है। यह हालत किसी भी तरह चाहने लायक तो नहीं कही जा सकती।

रोगकी स्थितिका विचार करनेमें बढ़ा हुआ वज़न ज़्यादा सुपयोगी नहीं होता। रोगका ज़्यादा अन्दाज़ ताँ इस बातसे लगता है कि वज़न घटता है या नहीं।

बूँचायी और श्वनके हिसाबसे वज़न कितना होना चाहिये, जिसके कभी कोष्टक प्रचलित हैं। अेक अन्दाज़ देनेके खयालसे वे काफ़ी सुपयोगी हैं। लेकिन श्वनमें सूचित अंकोके अनुसार वज़न न रहे, तो सिर्फ़ किसीलिसे चिन्ता करनेकी कामी आवश्यकता नहीं। कोष्टकमें सूचित वज़न बहुतकि वज़नका औसत निकालकर धरया जाता है, और औसत निकालनेमें कुछ लोगोंका वज़न कोष्टकसे ज़्यादा और कुछका कम होता है। कोष्टकके वज़नसे कम वज़नवाले आदमी भी हर तरह स्वस्थ और सशक्त पाये जाते हैं। जब तक शरीरकी हड्डियोंका ढोंचा—शरीरका अस्थि-शंजर—भलीभाँति आवृत्त रहता है, चमड़ी-ढीली और झुर्रियोंवाली नहीं होती, छातीका हिस्सा सुभरा हुआ और चौड़ा तथा पेट बैठा या चिपका हुआ रहता है, तब तक वज़नकी चिन्ता करना ज़रूरी नहीं होता।

कोष्ठकमें सूचित वजनकी अपेक्षा बीमारीके पहलेका वजन बीमारीके बाद वजनमें होनेवाली कमी-बेशीका अन्दाज़ लगानेमें ज्यादा उपयोगी होता है; लेकिन वह मालूम न हो, तो उसके अभावमें अिलाजके असरको जानना असम्भव या मुश्किल नहीं रहता ।

जब तक रोग अपने ज़ोरमें हो और कमज़ोरी ज्यादा हो, तब तक रोगीको अपना वजन करानेकी तकलीफ़ न उठानी चाहिये । उस दशामें तो आराम ही चिकित्साका मुख्य अंग रहता है । अतएव उसमें बाधा पहुँचाने-वाले किसी कामसे कोअी हेतु सिद्ध नहीं होता । लेकिन जब बुखारका ज़ोर कम हो जाय और दूसरी कोअी तकलीफ़ या रुकावट न हो, तो हफ़्तेमें अेक बार बीमारका वजन करा लेना अच्छा है । वजनका काँटा अेक ही रहे तो अच्छा । दो घड़ियोंकी तरह दो काँटे भी कभी अेकसे नहीं होते । कुल वजन जाननेकी अपेक्षा वजनमें घट-वढ़ कितनी हुई है, यह जानना ज्यादा उपयोगी है और अिसके लिअे हमेशा अेक ही काँटेका अुपयोग ज़रूरी है । काँटे भी कभी तरहके होते हैं । कमानीदार या स्प्रिंगवाले काँटे ज्यादा समय तक अच्छे नहीं रहते; कमानी पर हवाकी नमी और खासकर बारिशकी नमीका असर भी होता है और अिसकी वजहसे वजन कम या ज्यादा मालूम पड़ता है । अिस-लिअे बेहतर तो यह है कि अैसे काँटोंका अुपयोग न किया जाय । तौल या वजनके लिअे तराजूका काँटा अच्छा माना जाता है । वजनका समय भी अेक ही रहना चाहिये । जिस तरह वजन पर मौसिमका असर होता है, अुसी तरह रोज सुबह-शामके वजनमें भी थोड़ा फर्क रहता है । सुबह पेट हलका करनेके बाद वजन सबसे कम और शामको सबसे ज्यादा मालूम पड़ता है । भोजनसे पहले और भोजनके बादके वजनमें फर्क हो जाता है । कपड़ोंके कारण भी वजनमें अन्तर पड़ता है । वजन करते समय कमसे कम कपड़े पहनने चाहियें — जहाँ तक हो सके, अेक कपड़ा पहनना अच्छा है । वजनका सबसे अनुकूल समय सुबह शौचके बादका माना जाता है । अिस प्रकार सब तरहकी



### मरुकुंज

खबरदारी रखनेके बाद भी कभी-कभी वज़नमें अनर्चीता फर्क मालूम होता है, लेकिन उसे ज्यादा महत्त्व देनेकी जरूरत नहीं। वज़नमें इस तरहकी आकस्मिक घटा-वढ़ी तो कुछ समय तक होती ही रहती है।

जब तक रोगी शय्यावश हो, वज़न हर महीने दो पाँण्ड या रतलके हिसाबसे और जब चलने-फिरने लगे, तो तीन-चार रतलके हिसाबसे बढ़ना चाहिये। इस तरह बढ़े, तो सन्तोष मानना चाहिये। हर हफ्ते वज़नमें असाधारण वृद्धिका होना हमेशा अिष्ट नहीं रहता। वज़न भी अेक खास हद तक ही बढ़ता है। यह चाहना कि अिलाजके दरमियान वज़न बराबर बढ़ता ही रहे, अज्ञानमूलक है। अगर रोगीका वज़न हर हफ्ते अेक रतलके हिसाबसे बढ़े, तो सालके अन्तमें ५२ रतल वज़न बढ़ जायगा और दो रतलके हिसाबसे बढ़े, तो १०४ रतल बढ़ेगा। ऐसी दशामें रोगी मांस-मेदका अेक ऐसा मोटा-सा पिण्ड बन जायेगा कि वह स्वयं खुससे घबराने लगेगा। वज़नकी आवश्यकता है, लेकिन खुसकी हद होनी चाहिये। अिलाजका लक्ष्य वज़न नहीं, शक्ति बढ़ाना है। वज़न और शक्ति दो विलकुल भिन्न चीज़ें हैं। शरीर बहुत वज़नदार न होने पर भी शक्तिशाली हो सकता है।

## क्षयके अन्य लक्षण

**खाँसी:** क्षयकी बीमारीमें खाँसी हमेशा पायी जाती है । गला साफ करनेके लिये खँखारनेसे लेकर समय-समय पर आनेवाले ठसके, हलकी खाँसी और रोगीको बेदम करनेवाली जोरकी खाँसी तकके सभी प्रकार जिसमें पाये जाते हैं । कुछ मामलोंमें रोगके पूरी तरह काबूमें आ जाने पर भी खाँसीका कुछ अंश बाक़ी रह जाता है, लेकिन उससे रोगीको कोई खास तकलीफ़ नहीं होती ।

खाँसीको हम एक तरहकी कड़ी कसरत कह सकते हैं । जिसकी वजहसे फेफड़ोंको बहुत धम पहुँचता है, घावके भरनेमें रुकावट पैदा होती है और भरा हुआ घाव यदि कच्चा हुआ, तो उसे नुकसान पहुँचता है । बीमार खाँसते-खाँसते मुखं हो जाता है और उसकी नाड़ीकी गति बढ़ जाती है । बुखार पर भी जिसका असर होता है । रोगकी शक्ति-अशक्तिके अनुसार खाँसीकी मात्रा घटती-बढ़ती रहती है । इसी तरह जब हवामें कोई आकस्मिक परिवर्तन होता है या ठण्डी और गरम चीज़ें अक़के बाद एक खानेमें आ जाती हैं, या ऐसे ही कोई कारण पैदा हो जाते हैं, तो खाँसी अ़ठती है । खाँसी किसी भी वजहसे क्यों न पैदा हो, उसे प्रयत्नपूर्वक रोकनेमें फ़ायदा है ।

छातीमें पैदा होनेवाले कफ़ वगैरा पदार्थोंको बाहर निकालनेकी दृष्टिसे खाँसीका अपना उपयोग है । लेकिन जिसके सिवा, खाँसी अपने आपमें निरूपयोगी और हानिकारक है । वह रोकी जा सकती है; मात्रा उसके लिये प्रयत्न करना चाहिये । अगर रोगी अपने मनसे खाँसीको रोकनेका दृढ़ निश्चय कर ले, तो थोड़े समयमें वह दबायी जा सकती है । झूठी खाँसीको रोकनेसे किसी तरहके नुक़सानका कोई डर नहीं—न ऐसा डर रखनेकी ज़रूरत है । यह तो अनुभवसिद्ध बात है कि

खाँसी जितनी ज्यादा ली जाती है, श्वातनी ज्यादा आती है। अगर उसे रोकनेकी आदत ठीकसे पड़ जाय, तो कफको बाहर निकालनेके लिये भी उसकी ज़रूरत कम ही रहती है। श्वासनलिकाकी रचना ही ऐसी है कि जब उसमें कफ वगैरा कोई प्रतिकूल या विजातीय द्रव्य अिकट्टा होता है, तो वह अपने आप खिंचकर गलेकी तरफ आ जाता है और अनायास ही बाहर निकल जाता है। इसलिये गलेमें खाँसीकी खराबट पैदा होने पर भी उसके वश न होनेमें लाभ है।

खाँसीकी रोक उपयोगी है, लेकिन उसके लिये मनोबलसे काम न लेकर अकारण औपधियोंकी शरण लेना, भेक बुराभीको मिटानेके लिये दूसरी बुराभीको अपनाने जैसा है।

**कफः** कुछ बीमारोंको सूखी खाँसी आती है, कुछको खाँसीके साथ कफ भी आता है। क्षयके बीमारका सारा कफ या बलग्राम क्षयजन्य ही नहीं होता। जब श्वासनलिकामें या गलेमें सरदीका असर होता है, तो वहाँसे भी मवाद बहता है। इसलिये अकेले कफकी न्यूनाधिक मात्रा परसे किसी प्रकारकी कोई अटकल लगाना निरर्थक है।

बलग्राम या कफका आना वैसे भेक अच्छा चिन्ह है। जब रोग जोर पर होता है, तो घुली हुई या कमजोर बनी हुई ग्रंथियाँ धीमे-धीमे फेफड़ोंसे अलग होने लगती हैं और जिस क्रियामें अगर वे बलग्रामके साथ बाहर निकल जाती हैं, तो वह अच्छा ही होता है। जब पेटमें मल-संचय हा जाता है, तो उसे जुलाव वगैराके जरिये बाहर निकालनेकी कोशिश की जाती है और यह चाहा जाता है कि जुलाव सफल हो। इसी तरह जब फेफड़ोंमें रोगके कारण कोई खराबी पैदा होती है, तो उसका बाहर निकल जाना ही शुचित माना जाता है। सड़ी-गली चीज़ें शरीरमें रहें, तो वहाँ उनका कोई उपयोग नहीं; शूलटे वे शरीरके स्वस्थ अंगोंको नुकसान पहुँचाती हैं।

क्षयग्रंथियाँ सभी भेक साथ भेक ही अवस्थामें नहीं रहती। ग्रंथियाँ जैसे-जैसे कमजोर पड़कर क्रम-क्रमसे नष्ट होती जाती हैं, वैसे-

वैसे अनुका मवाद बाहर निकलता जाता है। जब इस क्रियामें कमी-वैशी होती है, तो उसके कारण कफकी मात्रामें भी कमी-वैशी हो सकती है — इसमें आश्चर्यकी कोभी बात नहीं। मौसिम या हवाके हेर-फेरसे भी कफकी मात्रा घटती-बढ़ती रहती है।

जब रोग अपने जोरमें होता है, बलगम बार-बार आता है। ऐसी दशामें रोगी कभी-कभी अकुता जाता है और बलगमको थूकनेके बजाय वह उसे निगल जाना ज्यादा पसंद करता है — कुछको इसकी आदत भी पड़ जाती है। लेकिन यह आदत किसी तरह भी अच्छी नहीं कही जा सकती। बलगमको निगलनेका मतलब है, पेटको पीकदान बना लेना। जब बलगम पेटमें जाता है, तो पाचनक्रियामें रुकावट पैदा होती है; यही नहीं, बल्कि आँतोंमें क्षयप्रक्रियाओंके बनने और वहाँ क्षय पैदा होनेकी पूरी-पूरी सम्भावना रहती है। जिस तरह मल-मूत्रका त्याग अकेला खास स्थानमें ही किया जाता है, उसी तरह बलगमको भी पीकदानमें ही थूकना चाहिये। शरीरमें पैदा होनेवाले विकृत पदार्थोंको न तो शरीरमें रखा जा सकता है, न उन्हें जहाँ-तहाँ फेंका ही जा सकता है। हमें यह कभी न भूलना चाहिये कि सफ़ाभी न केवल आरोग्यका उत्तम साधन है, बल्कि वह रोगकी चिकित्साका अकेला महत्त्वपूर्ण अंग भी है।

जिस तरह खाँसीको रोकनेके लिये दवाका उपयोग करनेसे लाभके बदले हानिकी संभावना अधिक रहती है, उसी तरह बलगमको रोकनेके लिये दवाका उपयोग करना हानिकारक है। कभी-कभी तबीयत अच्छी हो जानेके बाद भी खाँसीकी तरह बलगम आता रहता है। लेकिन जिससे घबरानेकी कोभी जरूरत नहीं। रोग पर विजय पाकर जब रोगी चलने-फिरने और कामकाज करने लगता है, तो भी बरसों तक उसे कफ आता रहता है। लेकिन उससे उसे कोभी तकलीफ़ नहीं होती।

**दम:** क्षयकी बीमारीमें साँसका फूलना या दमका झट-झट भर आना हमेशा क्षयके कारण ही नहीं होता। सरदी हो जाने पर, रक्तका



परन्तु रोगीको असह्य वेदना नहीं सहनी पड़ती । जब तक रोग फेफड़ोंमें ही रहता है, कभी-कभी छातीमें या पीठमें दर्द मालूम होता है, लेकिन वह नाम-मात्रका, मंद और चंचल या क्षणिक होता है । जब फेफड़ोंकी तह तक रोग अपना प्रभाव फैला चुकता है और प्लूरसी खड़ी हो जाती है, तब भी जब तक वह फेफड़ोंकी ऊपरी सतह तक रहती है, बहुत पीड़ा नहीं पहुँचाती । लेकिन जो प्लूरसी फेफड़ोंके निचले हिस्सेमें होती है, वह अवश्य ही बहुत दुःखदायक होती है । उसमें रह-रहकर पीड़ा की असह्य टीसें उठा करती हैं, साँस-अुसाँस लेते समय, हँसते, बोलते, छींकते, और खाँसते समय बेहद तकलीफ़ होती है ।

क्षयके फलस्वरूप छातीमें कभी-कभी न कुछसे कारणसे भी दर्द शुरू हो जाता है । थकावटके कारण, चिन्ताके कारण या मौसिमके थोड़े हेर-फेरके कारण, यह दर्द बार-बार उठता है, लेकिन यह क्षणिक और दुर्बल होता है । अच्छे होनेके बाद भी कुछ बीमारोंकी यह हालत वर्षों तक बनी रहती है । जिससे किसीको यह न मान लेना चाहिये कि रोग अन्दर ही अन्दर बढ़ रहा है, या कि वह फिरसे उठनेवाला है या उठ रहा है । क्षयके अच्छी तरह दब जाने पर भी उसके कोभी-कोभी चिन्ह शरीरमें शेष रह ही जाते हैं । आग चीज़ोंको जला देती है, लेकिन अुनकी राख बच रहती है । उसी तरह क्षय भी यों कहनेको बिल्कुल दब जाता है, मगर उसके समी चिन्ह नष्ट नहीं होते ।

**खूनकी कै :** जब मुँहकी राह फेफड़ोंका खून बाहर आता है, तो रोगी बुरी तरह घबरा जाता है ; लेकिन घबराना बेकार है । यह कोभी क़ानून नहीं कि क्षयके हरअेक बीमारको खून गिरना ही चाहिये । कभी बीमार अवेर-सवेर अच्छे होते हैं, लेकिन अुन्हें नामको भी खून नहीं गिरा होता । यह भी नहीं कहा जा सकता कि खून किसके गिरता है और किसके नहीं गिरता । यह सोचना कि जब तक खून नहीं गिरता, रोगका जोर कम रहता है, या यह कि खून गिरनेसे रोग बढ़ जाता है, ठीक नहीं । जिसमें अतिशयोक्ति होती है । खूनके गिरनेसे

रोगकी गंभीरताका निर्णय नहीं किया जा सकता। यह कोमी चेतावनी नहीं है, और जिससे मौत भी शायद ही कभी होती है। क्षयमें खूनका आना एक संयोग-मात्र है।

फेफड़ोंसे निकलनेवाले खूनका कोमी पैमाना तय नहीं। जब खून आने लगता है, तो कुछ बूंदोंसे लेकर कभी-कभी तौलों तक आता है। जिस तरह जिसका कोमी निश्चित पैमाना नहीं, उसी तरह वह भी ठीक नहीं कि वह कितनी बार आयेगा और किस कारण आयेगा। जब खून धाँढ़ी मात्रामें गिरता है, तो उसने सिर्फ़ अितना ही उपयोगी अंदाज़ लगाया जा सकता है कि बीमारी क्षयकी है और वह जाग्रत है।

खून फेफड़ोंसे ही आता है या कहीं औरसे, जिसका निश्चय कर लेना चाहिये। पेटकी खराबीके कारण अक्सर क्षयके बीमारका मुँह आ जाता है, मसूढ़े फूल जाते हैं। और जब किसी वजहसे अुन पर दबाव पड़ता है, तो अुनमें से खून बहने लगता है। वह खून फेफड़ोंका खून नहीं कहा जा सकता। जिसकी रोकके लिये अलग अिलाज किया जाता है। पेटकी जिस बीमारीके कारण दौत और मसूढ़ोंसे खून बहता है, उस बीमारीका अिलाज होना चाहिये।

फेफड़ोंके खूनको रोकनेका अिलाज, जिसे बीमार सुद कर सकता है, अेक ही है। और वह है, पूरा-पूरा आराम। जब रोगी आराम नहीं करता, बल्कि मेहनत करता है, तो शरीरके अन्दर खून तेज़ीसे दौड़ता है, खूनका दबाव बढ़ता है और वह अधिक मात्रामें बाहर आने लगता है। लेकिन अकेले शरीरको आराममें रखनेसे भी काम नहीं चलता। शरीरके आराममें रहते हुअे भी अगर मन वैचैन और घबराया हुआ है, तो अुससे खूनकी दौड़ बढ़ सकती है और मुँहकी राह ज्यादा खून गिर सकता है। शरीरको पूरा-पूरा आराम देने, मनको शान्त रखने और धीरजसे काम लेने पर रोगी अधिकतर अपने रक्तको रोक सकता है। खून गिरनेकी हालतमें अुसे ख़ाँसीको खास तौर पर दबाये रखना चाहिये।

**खराब हाज़मा :** क्षयकी बीमारी लम्बे अरसे तक क्रयन रहती है, ऐसी हालतमें जिस या उस वजहसे रोगीका हाज़मा कमज़ोर पड़ जाय, तो कोअी अचरज नहीं । जब रोग जागता है, तो हाज़मे पर उसका असर पड़ने लगता है । यह भी नहीं कि रोगसे पहलेकी हालतमें हाज़मा हमेशा निर्दोष और अच्छा ही रहता हो । जैसे विरले ही लोग होते हैं, जिनकी पाचनशक्ति हमेशा अच्छी रहती है । बहुतोंकी तो कामचलाभू ही होती है । जिसलिअे रोगके जागरण-कालमें यदि किसी समय पाचनशक्ति मन्द प्रतीत हो, तो चिन्ता नहीं करनी चाहिये । लेकिन चूँकि आखिर बीमारको उसीके आधार पर उस पार पहुँचना हांता है, जिसलिअे उसकी हिफाजतमें लापरवाही या गफ़लत तो न रहनी चाहिये । बीमारको कभी कटिञ्चित रहने लगती है, कभी पेटमें हवाका संचार होनेसे पेट फूल जाता है, कभी बदहज़मी हो जाती है, और कभी दस्त लग जाते हैं । पूरी खबरदारी रखनेके बाद भी अगर ये सब खराबियाँ पैदा हो जायँ, तो बिना घबराये जिन्हें और जिनके कारणोंको दूर करनेके लिअे अनुभवीकी सलाहसे उचित अिलाज करना चाहिये । अगर किसीको आलू खानेसे पेटमें हवाकी तकलीफ़ हो, तो उसे आलू खाना छोड़ देना चाहिये । अगर दूध पीनेसे पेटमें गड़गड़ाहट-सी मालूम पड़े, तो दूधमें सोंठ या दूसरी वातनाशक वस्तु डालकर दूध पीना चाहिये, आदि-आदि ।

पाचनशक्तिकी रक्षाके लिअे नियत समय पर खाना-पीना और रुचि व भूखके अनुसार उचित खुराक लेना चाहिये । स्वादके चक्करमें पड़कर या झटपट तन्दुरुस्त हो जानेकी अिच्छासे खाने-पीनेमें किसी तरहकी ज़्यादती न होने देनी चाहिये । अगर भोजनके समयसे पहले आध घण्टा आराम किया जाय — सो लिया जाय — तो और भी अच्छा । साथ ही अगर भोजनके बाद भी फिर उतना ही आराम ले लिया जाय, तो रुचि और भूख दोनों अच्छी रहेंगी और पाचन भी ठीक होगा ।



## मरुतुंज

बीमार अपनी मनोदशाके जरिये अपने हाज़मेको तेज़ या मन्द बना सकता है। जब मन सुल्लसित, आनंदित और निश्चित होता है, तो भूख और रुचि भी अच्छी मालूम होती है; जिसके विपरीत, जब मन सुद्विग्न और शोक या चिन्तामें डूबा रहता है, तो भूख मर जाती है।

‘अगर आँगनमें कचरेका ढेर पड़ा है, तो समझ लीजिये कि घरमें गन्दगी जल्द होगी।’ इसी तरह अगर दाँत और मुँह गन्दा है, तो पेट साफ नहीं रह सकता। दाँतोंकी पूरी-पूरी हिफाजत रखनी चाहिये। दाँतोंकी और मुँहकी खराबीसे पेट खराब होता है और पाचनशक्ति कमजोर पड़ जाती है। अकका असर दूसरे पर होता है। अगर दाँतोंके मसूड़े फूले हुए या सूजनवाले हों, जीभ, मैली हो और मुँहसे बदबू आती हो, तो समझिये कि पेट साफ नहीं है। क्षयके बीमारको मुँहकी सफाओका पूरा-पूरा खयाल रखना चाहिये।

खाँसनेकी इच्छाको रोकनेसे लाभ होता है, जबकि मल-मूत्रके वेगको रोकनेसे नुकसान होता है; इसलिये उन्हें कभी रोकना न चाहिये। पेटमें दर्द हो और वह देर तक बना रहता हो, तो उसकी अपेक्षा न करनी चाहिये, बल्कि तुरन्त डॉक्टरका ध्यान उस ओर दिलाना चाहिये।

**पसीना :** क्षयके बीमारको कभी-कभी पसीनेकी शिकायत रहती है। जिन्हें पसीना आता है, उन्हें वह अकसर पिछली रातमें आता है; किसीको ज्यादा, किसीको कम। जब ज्यादा आता है, तो बीमार पसीनेसे तर हो जाता है, उसके कपड़े भीग जाते हैं। पसीनेका आना ठीक तरहकी थकावटका चिन्ह है। जब रोगके कारण पसीना ज्यादा आता है, तो वह आराम करने और ताज़ी हवामें रहनेसे अकसर रुक जाता है। लेकिन कभी दफ़ा पसीना रोगकी वजहसे आता है। जब रोगीके कमरेमें जितना रोगीकी कुछ आदतोंकी वजहसे आता है। जब रोगीके कमरेमें हवाके आने-जानेका पूरा प्रवन्ध नहीं होता, जब उसके कमरेकी हवा

स्थिर रहती है और पहनने व ओढ़नेके कपड़े सर्दीके हिसाबसे नहीं, बल्कि सर्दी खा जानेके डरसे ज़रूरतसे ज्यादा काममें लाये जाते हैं, तो पसीना ज़रूर आता है। इस पसीनेको रोकनेके लिये इसको पैदा करनेवाले बाहरी कारणोंकी रोक होनी चाहिये, पसीना आते ही उसे पोंछ डालना चाहिये और गीले कपड़े फ़ौरन बदल डालने चाहियें।

**नींदका न आना :** जीनेके लिये नींद बहुत ज़रूरी है। बिना उसके शरीर और मनकी थकावट दूर नहीं होती, क्षतिकी पूर्ति नहीं हो पाती और दुर्बलता अथवा क्षीणता बढ़ती है। अगर नींदका यह अभाव देर तक बना रहे, तो आदमी आकुल-व्याकुल हो जाता है। नींदका न आना क्षयका कोई खास लक्षण नहीं। लेकिन बीमार अक्सर इसकी चिन्ता किया करता है। यह निश्चित रूपसे नहीं कहा जा सकता कि किसके लिये कितनी नींद काफ़ी होती है। किसीको छह घण्टे बस होते हैं, और किसीके लिये ९-१० घण्टोंकी नींद ज़रूरी होती है। नींदका ज्यादातर फ़ायदा शुरूकी नींदसे मिलता है। शुरूकी नींद बहुत गाढ़ी होती है; इस नींदके दरमियान शरीर और मनकी बहुत-कुछ थकावट दूर हो जाती है। नींदमें बाधा पहुँचानेवाले दो कारण मुख्य माने जाते हैं : पेटका भारीपन और मनकी हालत (वृत्ति)। जब पेट खाली होता है, तो नींद नहीं आती या कम आती है; ठीक यही हालत ठूस-ठूसकर खाने पर भी होती है। रात सोते समय खानेकी आदत न रखनी चाहिये। जब मन किन्हीं विचारोंमें अलङ्घित होता है, तो नींद नहीं आती। उत्तेजित मनको शान्त होनेमें देर लगती है। कायरता, चिन्ता, असंतोष, भय आदिके भाव मन पर सवारी करते हैं, तो वे नींदको अड़ौ देते हैं। लेकिन कभी-कभी ऐसा भी होता है कि रोगी रातमें कुछ मिनटोंके लिये दो-चार बार जागता है और उसके मनमें यह खयाल रह जाता है कि रात उसे ठीक नींद नहीं आयी। रातमें नींद अच्छी तरह आयी या नहीं, इसे जाननेकी एक आम कसौटी यह है कि सुबह जागने पर सुस्ती मालूम होती है या स्फूर्ति।



## सफ़ाभी

आरोग्यकी महत्ता तभी ध्यानमें आती है, जब आदमी तन्दुरुस्ती खोकर रोगका शिकार बनता है । अिसी तरह स्वच्छता या सफ़ाभीकी सच्ची क्रीमत भी तभी मालूम होती है, जब सफ़ाभीके बदले आदमी मैलेपनका या गन्दगीका अनुभव करता है । आरोग्यकी दृष्टिसे शरीर, मन, वस्त्र, आहार और निवासकी अन्तर्वाह्य स्वच्छता जितनी स्वस्थ मनुष्यके लिये आवश्यक है, उतनी ही बल्कि उससे भी ज्यादा वह क्षयके रोगीके लिये ज़रूरी है ।

स्वच्छताका महत्त्व हमारे ध्यानमें उस समय बढ़ी आसानीसे आ जाता है, जब हम देखते हैं कि अेक आदमी बेहद गन्दा है और दूसरा उसके खिलाफ़ बहुत साफ़-सुथरा है । गन्दा आदमी अपने बालोंकी कोभी फिकर नहीं लेता । बाल उसके जैसे-तैसे जंगलकी तरह अुगे अुगे, रुखे और अुलझे रहते हैं, कानोंमें मैल भरा रहता है, आँखें कीचड़वाली होती हैं, दाँत मैलसे भरे अुगे, साँस बदबूवाली, नाखून बड़े अुगे और मैले, शरीर पर जहाँ-तहाँ — कानके पीछे, पैरोंमें — मैलकी तहें जमी अुगी, शरीर बदबूसे बसा अुगा, कपड़ोंमें सफ़ाभी और सुघड़ताका नाम नहीं । अिस आदमीको देखकर मन अरुचिसे भर जाता है । अिसके खिलाफ़ अेक आदमी वह भी है, जिसका सिर साफ़, बाल सुलझे और जमे अुगे, कान, नाक, आँखमें किसी तरहकी गन्दगी नहीं, दाँत दूधकी तरह सफ़ेद, मुँहमें बदबूका नाम नहीं, नाखून कटे अुगे और साफ़, शरीर स्नानसे शुद्ध और दुर्गंध रहित, शरीरके किसी भागमें मैलका कोभी निशान नहीं, कपड़े साफ़ और सुघड़ताके साथ पहने अुगे । अिस आदमीको देखकर मन पर कुछ और ही प्रभाव पड़ता है । शरीरको

साफ़ रखनेमें खर्चका सवाल नहीं आता । हमारे देशमें आचारको परम धर्म माना है, और वह सबके लिये समान स्थाने आवश्यक है । इसमें शरीरकी सफ़ाभीके बारेमें बहुत कुछ कहा गया है और हमारे यहाँकी दिनचर्यामें उसे महत्त्वका स्थान मिला है । आजकल जिस धर्मका व्यावहारिक रूप कहीं-कहीं अतिना विकृत हो गया है कि उसे देखकर हँसी आती है, लेकिन इससे शौच या सफ़ाभीका महत्त्व और इसकी उपयोगिता कम नहीं होती ।

यह सोचना कि बीमारीके विद्योने पर पड़ा हुआ आदमी तो थोड़ी या नाममात्रकी सफ़ाभीसे भी अपना काम चला सकता है, अकदम ग़लत है । अगर बीमार खुद साफ़ न रहे, इसका विद्योना गन्दा हो और इसके आस-पास भी स्वच्छताका अभाव हो, तो न सिर्फ़ उसे अपने आप पर तिरस्कार छुटेंगा, बल्कि दूसरोंको भी उसके पास आने और बैठनेमें हिचक मालूम होगी । सफ़ाभी अंक बढ़ियासे बढ़िया दवा है । मुहूर्ता बीमारीमें तो उसके बिना बीमारका काम चल ही नहीं सकता । पंचगनी जैसी जगहमें जाकर गन्दा रहनेसे अच्छा तो यह है कि रोगी अपने ही प्रदेश या स्थानमें सफ़ाभीके साथ रहे । इससे उसे ज्यादा लाभ हो सकता है ॥

तन्दुरुस्तीके लिये त्वचा या चमड़ीका अपना खास महत्त्व है । हवावाले अध्यायमें हम देख चुके हैं कि चमड़ीको जो हवा लगती है, वह कितनी गुणकारक होती है । हवाकी तरह जलका स्पर्श भी गुणकारी होता है । जल-चिकित्सा द्वारा रोग मिटानेकी एक पद्धति प्रचलित है, लेकिन यह इसकी चर्चाका स्थान नहीं । आम तौर पर सफ़ाभीके लिये पानीका उपयोग किया जाता है और इसका अतना उपयोग तो सबको बराबर करना ही चाहिये । शरीरमें रोज़ गन्दगी पैदा होती है, रोज़ पसीना आता और सूखता है । ऐसी दशामें अगर शरीर साफ़ न रखा जाय, तो त्वचा पर पाये जानेवाले सूक्ष्म छिद्रोंकी क्रियामें बाधा पड़ सकती है । पानीका स्पर्श तो क्षयरोगीके लिये भी आवश्यक है । हाँ,

तेज बुखारकी या बड़ी हुई कमजोरीकी हालतमें वह नहा नहीं सकता; लेकिन उस दशामें भी पहले गीले कपड़ेसे और फिर तुरन्त ही सूखे कपड़ेसे शरीरको पोंछ लेना जरूरी है। इससे बीमारके सरदी खा जाने या थक जानेका डर रखना ठीक नहीं। शरीरको पानीके स्पर्श-मात्रसे सरदी नहीं होती। सरदी प्रायः तभी होती है, जब शरीरको ढेर तक हवामें गीला रहना और ठण्डा होना पड़ता है। चूँकि बीमारका सारा शरीर अंक साथ पोंछा नहीं जाता, और चूँकि खुद बीमारको अपने हाथों यह काम नहीं करना पड़ता, इसलिये अगर हलके हाथों बदन पोंछा जाय, तो बीमारके थकनेकी कोअी संभावना नहीं रहती। अगर ठण्डा पानी सहन न हो, तो कुनकुनेसे काम लिया जा सकता है, लेकिन खौलता हुआ पानी काममें न लेना चाहिये। इससे थकावट बढ़ती है।

बुखारके अतरने पर तो धीमे-धीमे स्नान करनेकी आदत डाल लेनी चाहिये। शुरूमें रोज-रोज स्नान न किया जा सके, तो दो चार दिनके अन्तरसे नहाना शुरू कर देने पर आहिस्ता-आहिस्ता रोज नहानेकी शक्ति प्राप्त हो जाती है। यदि नहाते समय और बदन पोंछते समय दूसरोंकी मदद ली जा सके, तो स्नानके कारण पैदा होनेवाली थकावट कुछ कम की जा सकती है। धीमे-धीमे ताकत आने पर नहाते समय औरोंकी मदद लेना आवश्यक नहीं रह जाता। नहानेसे शरीरकी चमड़ी साफ होती है, मुलायम बनती है, उसका स्पर्श सुखद मालूम होता है, शरीरमें फुर्ती आ जाती है और चित्त प्रसन्न रहने लगता है। स्नानके गुण अनुभवसिद्ध हैं। क्षयके बीमारको अकारण ही लम्बी मुदत तक स्नानके लाभसे वंचित न रहना चाहिये।

दाँत और जीभकी सफाओ दिनमें अंक बार तो विशेष रूपसे, ध्यानपूर्वक करनी ही चाहिये। अगर ये गन्दे रहते हैं, तो अिनकी गन्दगी पेटमें पहुँचकर हाजमेको बिगाड़ती है। सोनेसे पहले कुल्ले कर लेने चाहिये। कुल्लोंके लिअे सादा पानी काफी है। कुल्लोंसे दाँतोंमें

घुसी हुभी जूठन वगैरा साफ़ हो जाती है, मुँहके अन्दर नमी रहती है और गलेमें खुस्कीका अनुभव नहीं होता। हर वार भोजनके बाद मुँह अच्छी तरह धोना चाहिये। मुखशुद्धिके लिये हमारे यहाँ पान-सुपारी वगैरा खानेका रिवाज है, लेकिन सच्ची मुखशुद्धिके लिये अिनकी आवश्यकता नहीं। मुखशुद्धिका सबसे अच्छा और आरोग्यवर्धक साधन ताँ पानी ही है। मुँह रेलगाड़ीका ज़िजन नहीं कि उसमें कोयलोंकी तरह दिनभर कुछ न कुछ झाँका जाय। बीमारको तो अिस आदतसे मुक्त ही रहना चाहिये।

जब फेफड़ोंमें कफ पैदा होने लगे, तो उसे अन्दर ही अन्दर अिकट्ठा नहीं होने देना चाहिये और न उसे बाहर निकालने या थूकनेमें थोड़ी भी अरुचि या शुकताहटसे काम लेना चाहिये। अगर कफ फेफड़ोंमें भरा रह जाय, तो वह वहाँ वोझ-सा बन जाता है, श्वासोच्छ्वासमें रुकावट पैदा करता है, फेफड़ोंके स्वस्थ भागका अस्वस्थ बनाता है और छातीमें घबराहट-सी पैदा करता है। अिस कफको जहाँ-तहाँ थूकना ठीक नहीं। जहाँ-तहाँ थूकनेसे आसपासकी जगह अितनी धिनौनी हो जाती है कि सफ़ाअीपसंद आदमी वहाँ ठहर नहीं सकता। अिसलिये कफ या बलगमको अुगालदान या पीकदानमें ही अिकट्ठा करना चाहिये और उसके बिषको नष्ट करनेके लिये अुगालदानमें 'लाअिसोल' या कार्बोलिकका पानी रखना चाहिये। अुगालदानके बलगमको कूड़े-कचरेकी तरह जला डालना चाहिये और अुगालदानको भी खोलते पानीसे अच्छी तरह धोकर साफ़ रखना चाहिये।

साफ़ और गन्दे कपड़ेका भेद स्पष्ट है। जब अच्छे धुले हुअे कपड़े सफ़ाअीके साथ पहने जाते हैं, तो वे मनको अेक अजीब-सा सुख पहुँचाते हैं। जहाँ गन्दगी है, वहाँ ग्राम है — अुदासी है।

पहननेके कपड़ोंकी भाँति ही ओढ़ने-बिछानेके कपड़े, कमरा और कमरेकी तमाम चीज़ें भी साफ़ रखनी चाहियें। कपरा रहने लायक

तभी मालूम होता है, जब उसमें ज़रूरतकी चीज़ें ही रहती हैं; नहीं तो वह भी फर्नीचरकी या पंसारीकी दूकान-सा मालूम होता है ।

आरामके दिनोंमें रोगीको बाहरकी सृष्टिके विविध वातावरणका लाभ सुलभ नहीं होता; उसकी हालत कैदखानेके कैदियों जैसी होती है । जिसलिअे उसके आसपास जितनी स्वच्छता रखी जाय, उतना ही, उसका जीवन सरल और सुखद बनता है । स्वच्छतासे रोगीकी आशाको पोषण मिलता है ।

२०

## औषधि और अन्य उपचार

क्षय पर विजय पानेके लिअे आरामके सिवा दूसरा कोअी राजमार्ग नहीं । हर साल तरह-तरहकी दवाअें और तरह-तरहके अिलाज सामने आते हैं और गायब हो जाते हैं; लेकिन अभी तक अैसी कोअी दवा हाथ नहीं आअी, जो अिस बीमारीको जड़से साफ़ करती हो । अिससे पहलेके अध्यायोंमें यह बताया जा चुका है कि क्षयसे बचने और अच्छे होनेकी अेकमात्र सम्भावना अिसीमें है कि रोगी अपनेको कुदरतकी गतिके अधिकसे अधिक अनुकूल बना ले । फिर भी कअी चीज़ें क्षयकी रामबाण दवाके रूपमें दुनियाके सामने आती हैं, और अिसकी जड़में और-और बातोंके सिवा बीमारकी अपनी और उसके सगे-सम्बन्धियोंकी रुचि और वृत्ति भी मुख्य होती है । लोगोंके दिलमें यह शंका अुठती है कि क्षय जैसी बीमारीसे कोअी बिना दवाके कैसे अच्छा हो जायगा ? और अिस शंकाके फलस्वरूप लोग अनेक तरहकी दवाओंका अिस्तेमाल बढ़ा देते हैं । जिस तरह बिना दवाके काम न चलनेकी झूठी धारणासे लोग दवाके पीछे दौड़ते हैं, अुसी तरह झटपट अच्छे हो जानेकी अिच्छा और अुससे पैदा होनेवाली अधीरता भी अुन्हें दवाकी ओर ले



जाती है । दवा खाभी जाय या न खाभी जाय, जिसमें कोई शक नहीं कि क्षयका बीमार दो-चार दिनमें, दो-चार हफ्तामें या दो-चार महीनोंमें स्वस्थ नहीं हो सकता । कभी दवाओंके बारेमें लोग यह कहते सुने जाते हैं कि वे अगर गुण न करेंगी, तो अवगुण भी न करेंगी । जिसलिअे उनका सेवन करनेमें कोई हर्ज नहीं । लेकिन लोगोंका यह खयाल गलत है । शरीर कोई गटर नहीं कि जिसमें जानी-अनजानी, भली-बुरी हर तरहकी चीजें, जब मन चाहा, डाल दीं । शरीर अिसे बरदाश्त नहीं कर सकता । दवाओं अेक तरहका अर्क होती हैं । जिन दवाओंके गुण-दोषका हमें पता न हो और जिनसे लाभ होनेकी संभावना न हो, उनको सिर्फ अपना मन मनानेके लिअे शरीरमें अँडेलते रहना अुचित नहीं । सभी दवाओं शरीरके सूक्ष्म और बहुविध तंत्रको अपने तापसे तपाती हैं, और यह तो सभी जानते हैं कि अेक अरसे तक उनका अुपयोग करते रहनेसे अन्तमें वे नुकसान पहुँचाती हैं । जब रोग अपनी गतिके कारण शरीरको बुरी तरह क्षकझोर और तपा रहा हो, तब निरुम्मी दवाओंके प्रयोग द्वारा शरीरके अस तापको अधिक अुग्र बनानेसे अन्तमें परेशानी ही पल्ले पड़ती है ।

क्षयकी जड़को निर्वल बनानेवाली अेक भी दवा आज तक नहीं निकली । मतलब यह कि रोगके लक्षणोंको मिटानेमें दवा कम ही काम आती है । आराम आदिके योगसे शरीरमें रोगके विपका संचार ज्यों-ज्यों कम होता है, त्यों-त्यों रोगके लक्षण कमझोर पड़ते जाते हैं । जब रोगके लक्षणोंसे रोगी खूब त्रस्त हो अुछता है, तो अस त्रासको सह बनानेके लिअे कभी-कभी दवा दी जाती है । लेकिन दवाका यह अुपयोग क्षणिक आराम पहुँचानेकी दृष्टिसे ही होता है । अतअेव अिष्ट यही है कि यह अुपयोग कमसे कम हो ।

क्षयका नाश करनेके लिअे समय-समय पर अनेक 'अिलेक्शनों' (पिचकारियों) का भी प्रचार होता रहता है । अिनमें से कुछ तो रोगको अुभाड़ने या भड़कानेवाले होते हैं और अक्सर रोगीको बेहद नुकसान

पहुँचाते हैं । घातक न होने पर भी बीमारीका यह उभाड़ प्रायः असह्य हो जाता है और उसकी मुद्दतको बढ़ा देता है । तीव्र उपचार या तो तारक होते हैं या मारक । ये किसको तारते और किसको मारते हैं, कोभी कह नहीं सकता । जिसका सारा आधार बीमारकी अपनी जीवनी-शक्ति पर है, और जिस शक्तिका माप जाननेका कोभी साधन नहीं । अभी तक कोभी मोहक, चमत्कारिक या तात्कालिक परिणाम पैदा करनेवाला तरीका या रास्ता हाथ नहीं आया । छोटे माने जानेवाले रास्ते प्रायः लम्बे, बहुत ही लम्बे, सावित हुअे हैं । जोखिम उठाने और प्रयोग करनेकी वृत्ति, शक्ति और अनुकूलता सबके लिये साध्य नहीं होती — सबमें पाँधी भी नहीं जाती । अगर रोगी दवाओंके चक्करमें न फँसे और तड़कीले-भड़कीले, शानदार, अचरज भरे और दिखनौटे अिलाजोंकी मायामें अपना मन न रमाकर सीधी, सस्ती, सरल और परिणाममें हितकारी दिनचर्याको अपनावे, तो उसके अज्ज्वल भविष्यकी पूरी आशा रखी जा सकती है । “ बिना दवाके केवल पथ्य द्वारा व्याधि दूर होती है, परन्तु पथ्यके अभावमें सैकड़ों दवाओं भी व्याधिको दूर नहीं कर पाती । ” बंगसेनका यह कथन क्षयके सम्बन्धमें तो अक्षरशः सच है ।

## युक्त श्रम

जिस प्रकार बिना आरामके धुपका झुंझार नहीं हो सकता, उसी प्रकार बिना युक्त श्रमके वह झुंझार अचूर्ण और अशरिषक्य रहता है। डॉक्टरों के पहलुओंकी तरह आराम और कसरत भी जिलाजके दो अंग हैं, जो अंकदूसरेसे अलग नहीं किये जा सकते। जब तक रोगकी थकावट दूर न हो, झुंझार न सुतरे, नाड़ी और श्वासोच्छ्वासकी गतिमें सुधार न हो, तब तक बीमारको यथार्थ आराम करना चाहिये। जब रोगका विष शरीरका शोषण करना छोड़ देता है, तो रोगीके लिये व्यायाम या कसरतका समय आता है। जिस समय रोगका विष प्रयत्न होता है, उस समय शरीरकी क्रियामें समताकी कमी रहती है। बीसी दशामें कसरत या मेहनत करना जान बूझकर आगमें कूदना है। 'टायफॉइड' जैसी बीमारीमें जब रोगके लक्षण नष्ट हो जाते हैं और रोगीको अच्छा मालूम होने लगता है, तो उस समय तक रोगके घाव भी भर चुकते हैं; लेकिन क्षयमें हायत ठीक अिससे झुलड़ी होती है। जब झुंझार जैसे बाहरी लक्षण मौजूद रहते हैं, तो फेफड़ोंकी धुप-प्रक्रियाओंमें स्वस्थता नहीं आती; यही नहीं बल्कि ग्रन्थिजन्य विष शरीरमें घूमता रहता है। ग्रन्थियोंके घावोंके भरनेकी क्रिया तभी शुरू होती है, जब रोगके लक्षण दब जाते हैं और रोगीको अच्छा मालूम होने लगता है। फिर हावोंके भरनेकी यह क्रिया बहुत ही धीमी होती है, अिसलिये लम्बे आरामके बाद परिश्रम शुरू करते समय और उसकी मात्रा बढ़ाते समय बहुत सावधानी और सजगतासे काम लेना पड़ता है। संक्रान्तिका यह समय रोगीके लिये बहुत ही होशियार रहनेका समय होता है। यदि रोगके लक्षणोंके दबते ही वह अपनेको रोगमुक्त समझकर मनमाना

आहार-विहार करने लगे, तो दवे हुअे लक्षण फ़ौरन प्रकट हो जाते हैं और बीमारी बढ़ जाती है। हमें इस बातका ठीक-ठीक ध्यान रखना चाहिये कि आरामकी तरह कसरत भी ठीक खुराक ही है। उसका असर देखकर उसे घटाया-बढ़ाया जाता है। कसरतको खुराक कहनेमें मैं किसी आलंकारिक भाषाका उपयोग नहीं कर रहा, बल्कि जो हकीक़त है वही कह रहा हूँ।

लगातार आठ दिन तक चौबीसों घण्टे बुखार न रहने पर ही मेहनत या कसरत शुरू की जा सकती है। लेकिन अगर बुखार लगातार ठीक महीनेसे भी ज्यादा समय तक आता रहा हो और बुखारके तथा क्षयके दूसरे लक्षण जोरदार मालूम हुअे हों, तो बुखार अउतरनेके बाद भी दो से तीन हफ़्तों तक और कभी-कभी इससे भी ज्यादा समय तक आराम करते रहना हितकर होता है। क्षयके ज्वरको मलेरिया या दूसरे मामूली ज्वर-सा समझकर ज्वरके अउतरते ही मेहनत या काम-काज शुरू कर देना ख़तरनाक है। कसरत शुरू करनेमें कुछ देर हो जाय, तो उससे कोई नुक़सान नहीं होता, लेकिन जल्दी करनेसे हानि अवश्य होती है। अगर बहुत ज्यादा ढिलाई की जाय, तो उससे तन्दुरुस्त होनेमें बेकारकी देर लगती है। शरीर-तंत्रको रोगके विषसे लड़ना पड़ता है और उसमें उसे अपनी काफ़ी ताक़त लगानी पड़ती है। लेकिन जब यह लड़ाई बन्द हो जाती है, तो शरीरके लिये कुछ करनेको नहीं रह जाता। ऐसे समय रोगी कसरत न करे, तो उसका शरीर शिथिल और अपंग बन सकता है। समय पर आराम और समय पर कसरत करनेसे ही दोनोंका परिणाम मधुर होता है।

मेहनतका आरम्भ रोज़ सुबह पाँच-मन्द्रह मिनट आरामकुर्सी पर बैठकर करना चाहिये और आहिस्ते-आहिस्ते बैठनेका समय बढ़ाते रहना चाहिये। यदि ऐसा करते हुअे थकावट न मालूम हो और बुखार न आवे, तो शुरूमें ठीक वार और फिर दो वार कुछ गज़ तक चलना शुरू करके धीरे-धीरे फ़ासला बढ़ाते जाना चाहिये। इस तरह मेहनत शुरू करनेका यह



कि रोगीको अपनी स्थितिका भान नहीं रहता और अगर चर्चिका विषय विवादास्पद हुआ, तो शरीरके साथ मन भी थक जाता है ।

अगर चलते समय बार-बार खाँसी आने लगे, साँस फूलने लगे या नाकसे साँस लेनेमें तकलीफ़ होने लगे और मुँह खोलनेकी इच्छा हो जाय, तो समझना चाहिये कि या तो ज्यादा चला गया है या चलनेकी गति ज्यादा है । ऐसी दशामें तुरन्त ही विश्राम करना चाहिये । दवा-सोच्छ्वासकी क्रिया पर ध्यान देनेसे बड़ी आसानीके साथ यह मालूम हो जाता है कि चलनेमें मर्यादाका पालन हो रहा है या नहीं—कहीं ज्यादा चलायी तो नहीं हो रही । विछौनेमें लेटे-लेटे साँस जितनी बार चलती है और जितनी गहरी चलती है, उतनी ही अगर चलते समय भी रहे, तो समझना चाहिये कि चलनेमें अति नहीं हो रही । टहलकर आनेके बाद यह जाननेके लिये कि टहलना ठीकसे हुआ या ज्यादा हो गया, थर्मामीटरसे शरीरकी गरमी देखनी चाहिये और नाड़ीकी गति मालूम करनी चाहिये । चलनेसे मुँहकी गरमी ठीक-ठीक नहीं बढ़ती । कुछ बीमारोंकी गरमी तो मामूली गरमीसे भी कम हो जाती है और कुछकी नाम-मात्रको बढ़ती है । चलनेका असर मालूम करनेके लिये मुँहमें थर्मामीटर रखकर गरमी देखनेसे ठीक अंदाज़ नहीं आता । जो जिस तरीकेसे गरमी देखते हैं, उनका खयाल है कि चलकर आनेके बाद फ़ौरन ही थर्मामीटर लगाने पर भी गरमी ९८.४ डिग्रीसे ज्यादा नहीं रहनी चाहिये । अगर ज्यादा हो, तो आध घण्टेके आरामके बाद वह कम हो जानी चाहिये । जिससे ज्यादा रहे, तो समझना चाहिये कि चलनेमें अति हुयी ।

लेकिन जिससे भी बेहतर तरीका तो गुदामें थर्मामीटर लगानेका है । वहाँ तीन मिनट तक पारेकी नलीको लगाये रखनेसे गरमीका अंदाज़ मालूम हो जाता है । जिस तरह थर्मामीटरका उपयोग कर चुकने पर उसे चौड़ी बैठकवाली शीशीमें रखना चाहिये, ताकि शीशी हिले नहीं और थर्मामीटरको चोट पहुँचे नहीं । शीशीके पैदेमें रुमी भर

देनसे पारेकी नदीके दृढ़ जमिना सतसा नदी रहना । घर्मांनीटरको साफ रखनेके लिये शीशीमें कार्बोलिकका पानी भर देना चाहिये । दस तांला पानीमें आधा तांला कार्बोलिक मिलानेसे कुसका आवश्यक मिश्रण तैयार हो जाता है । अगर कार्बोलिक न हो, तो साबुनका ठन्डा पानी रखना चाहिये । कुसयांग करनेमें पहले घर्मांनीटरको नाक ठन्डे पानीसे धो लेना चाहिये ।

जिस तरीकेसे गर्मा देखनेकी दो पद्धतियाँ हैं: ठंढ, चलकर आनेके बाद तुरन्त देखनेकी; और दूसरी, विश्रामके पौन घण्टे बाद देखनेकी । दोनों पद्धतियोंसे काम लेना जरूरी नहीं । अगर आँत ही देखी जाय, तो गर्मा १०००४ डिग्रीमें ज्यादा न होनी चाहिये । और पौन घण्टेके विश्रामके बाद ९९ डिग्री या कुससे भी कम होना चाहिये । नाड़ीकी गति भी विश्रामके अन्तमें ९० के अन्दर रहनी चाहिये । अगर गर्मी और नाड़ीका अन्दाज़ रोज़-रोज़ अकसा आता रहे, तो कुते सुधारका शुभ लक्षण समझना चाहिये । अगर जिसमें कभी-कदास क्षणिक हेर-फेर मालूम पड़े, तां फासला बढ़ाना न चाहिये । जिस क्रमसे रोगी धीमे-धीमे अक बारमें तीनसे चार नील तक चलने लगता है । कुछ लोग अक साथ छःसे आठ नील भी चलते हैं और कुछ अक दिनमें १० नीलसे ज्यादा चलनेकी ताकत पा लेते हैं । लेकिन सब बीमारोंकी शक्ति अक-सी नहीं होती; हरअककी शक्तिमें तर-तमका भेद रहता ही है । इसलिये जरूरत जिस बातकी है कि दूसरोंका देखकर या सुनकर न तो लोभमें पड़ना चाहिये और न हदसे ज्यादा बढ़ना चाहिये ।

जब समतल मैदानमें चलना सरल हो जाय, तो आहिस्ते-आहिस्ते चढ़नेका सिलसिला शुरू करना चाहिये । सीढ़ियाँ चढ़नेकी अपेक्षा मामूली चढ़ाभी चढ़ना आसान होता है । सीढ़ियोंका उपयोग कम ही करना चाहिये । अगर चढ़ाभी सख्त और सीढ़ी सीढ़ी जैसी हो, तो वह सघती नहीं और हदसे ज्यादा हो जाती है । चढ़नेकी कसरत भी कम-कमसे

बढ़ानी चाहिये । जैसे-जैसे शक्ति बढ़ती है, वैसे-वैसे होशियारी बढ़ती है, दूरी और चढ़ाई भी बढ़ाई जाती है; अकेले साथीगढ़ १०० और ६०० फीटकी चढ़ाई भी चढ़ी जा सकती है । जहाँ चलनेके लिये समतल जगह न हो, वहाँ चलना शुरू करते समय चढ़ने और खतम करते समय उतरनेका क्रम रखना अिष्ट है । इस तरीकेसे थकनेकी नौबत नहीं आती । जब चलते-चलते थकावट-सी मालूम हो, तो फ़ौरन रुककर थोड़ा दम ले लेना चाहिये । इस तरह और अितना ज़्यादा न चलना चाहिये कि चलते-चलते शरीर गरम हो उठे ।

जैसे-जैसे चलना अनुकूल होता जाता है, वैसे-वैसे बदनमें फुर्ती आने लगती है और मन प्रफुल्ल रहने लगता है । इस आशाजनक स्थितिमें सजग रहना बहुत ज़रूरी है; क्योंकि यही वह स्थिति होती है, जब रोगी भूल-सा जाता है कि उसे क्षय हुआ था और वह तन्दुरुस्त आदमीकी तरह बरतने लग जाता है । जिस तरह चाकूके लगते ही अँगुलीसे खून बहने लगता है, अतिशयताका ठीक वैसा असर नहीं होता । उसका बुरा परिणाम धीमे-धीमे बढ़ता जाता है और जिस तरह लहू जानवर पर बोझ लादते-लादते अन्तमें फूल-सा हलका बोझ रखते ही वह बैठ जाता है, उसी तरह जब अतिके कारण शरीररूपी तंत्रको अकेल-अकेल करके अनेक आघात लगते रहते हैं, तो अन्तमें किसी दिन अकस्मात् किसी तुच्छ-से कारणको लेकर उसकी गति रुक जाती है और बीमारी फिर खड़ी हो जाती है । तन्दुरुस्तीकी हालतमें हृदयसे ज़्यादा मेहनत करनेके कारण ही क्षयका आरम्भ होता है और क्षयसे संभलने पर फिर वही अति रोगीको पछाड़ती है । क्षयके बीमारको श्रम इस तरह करना चाहिये कि जिससे कभी थकावट न मालूम हो । उसे कभी थकना न चाहिये । शरीरको सदा फुर्तीला और तरोताज़ा रहना चाहिये ।

जिस तरह चलनेमें अकेल प्रमाण और योजनासे काम लिया जाता है और क्रम-क्रमसे गति व दूरी बढ़ाई जाती है, उसी तरह शरीरश्रम करते समय भी प्रमाण और क्रमसे काम लेनेकी ज़रूरत रहती है । यदि



रोगी ब्रजेन अठाने और शरीरश्रमका असा ही कोभी दूसरा काम मनमाना करने लगे, तो उसे बेहद नुकसान होता है। क्षयका बीमार भी धीरे-धीरे शरीरश्रम करनेके योग्य बनता है। लेकिन अितक लिये उसे ठेक मार्गदर्शककी आवश्यकता रहती है; नहीं तो अच्छा करनेकी कोशिशमें आदमी अपने हाथों अपना बुरा कर लेता है। शरीरश्रमका आदत डालना हितकारक है, बशर्ते कि मरीजोंकी मेहनतके बाद प्राप्त की गयी शक्ति क्षणभरमें नष्ट न होने देनी पूरी सावधानी रखी जाय।

परिश्रम-सम्बन्धी अेक प्राचीन अुक्ति क्षयरोगीके लिये तो अक्षरशः सच है। जब तक अुसका अुल्लंघन नहीं होता, प्रायः पछतानेका अवसर नहीं आता। अुक्ति है: प्राक् श्रमात् चिरजेत्। अर्थात् थकनेसे पहले रुक जाना चाहिये।

आदमी जितना कमाता है, अुतना ही अगर खर्च भी कर डालता है, तो वह व्यवहारकी अेक बड़ी गलती करता है और खर्चके आकस्मिक अवसरोंका सामना न कर सकनेके कारण वह तुरन्त घबरा जाता है। यही हाल शक्तिका है। जैसे-जैसे ताकत आती और बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे यदि रोगी अुसे खर्च भी करता चले, तो अुसके हाथों आसानीके साथ अनजाने ही मर्यादाका अुल्लंघन हो सकता है। अगर वैसे न भी हो, तो असाधारण अवसरोंका सामना वह टटकर कर नहीं सकता। वह देखता है कि अुसकी शक्ति अचानक लुप्त गयी है और वह फिरसे पटकनी खा गया है। अतः रोगीको अेक कुशल व्यापारीकी तरह अपनी शक्तिका संचय करना चाहिये; सारी शक्ति अेक साथ नष्ट न करके अुसे संचित रखना चाहिये।

चलना-फिरना शुरू करनेके बाद अगर फिरसे सुबह-शामका 'टेम्परेचर' कुछ बढ़ा हुआ मालूम पड़े, तो चलना बन्द करके तुरन्त आराम करना चाहिये। सुबह अुठने ही ९८ या अुससे ज्यादा और शामको आरामके बाद ९९.२ या अुससे ज्यादा टेम्परेचर रहने लगे, तो समझना चाहिये कि अब आरामके बिना गति नहीं। जब आरामके

फलस्वरूप बुखार अउतर जाय, तां फिर नियमसे प्रमाणपूर्वक चलना शुरू किया जा सकता है ।

यदि क्षयका पता चलते ही सम्पूर्ण आराम किया जाय, किसी तरहकी लापरवाही और अपेक्षासे काम न लिया जाय, नियमपूर्वक मर्यादित श्रम करनेकी आदत रखी जाय और थकनेसे पहले मेहनत बन्द कर दी जाय, तां उपचारके दिनोंमें रोगीको फिर शायद ही बीमार पड़ना पड़े । आरामके फलस्वरूप जो थकावट अउतर जाती है, वह हमेशा अउतरी रहे और फिर थकावटका अनुभव न हो, यानी रोगी अपने व्यवहारमें अितना जाग्रत रहे, तां क्षयग्रस्त रहने पर भी उसे विशेष कष्ट नहीं अुठाना पड़ता ।

## २२

### निवृत्तिमें प्रवृत्ति

ज्यों ही क्षय प्रकट हो और पहचान लिया जाय, रोगीको चाहिये कि वह अपने जीवनकी अनेक प्रवृत्तियोंको समेट ले, जिम्मेदारियों और कर्तव्योंसे मुक्त हो जाय और अपना सारा ध्यान रोगसे बचनेके अेक मात्र कार्यमें लगा दे । अिस तरह जबरदस्ती निवृत्तिको अपना लेनेके बाद भी रोगी विलकुल शून्यवत् या जड़वत् नहीं बन जाता, न वैसा बननेकी जरूरत ही है । अुलटे, सजग रहकर उसे यह देखना चाहिये कि कहीं वह वैसा बन न जाय । यदि मनको अिस या अुस तरीकेसे किसी न किसी काममें लगाया न जाय, तो वह निरुद्देश्य भटकने लगता है, अुसकी शक्ति कम हो जाती है और वह कायरताका शिकार बन जाता है । “कायरता मनकी अेक गंभीर बीमारी है । . . . वह मनकी संकल्पशक्तिको कुरेदकर खा जाती है और प्रगतिमें बाधक होती है ” ( डॉ० पिगने ) । अिससे व्यक्तिकी कार्यशक्ति अेकदम कम हो

जाती है और आगे चलकर यही शत्रुका काम करनी है । क्षयके कारण क्षत-विक्षत फेफड़ोंका स्वस्थ बनानेके यत्नमें कहीं मन मुर्दा न बन जाय, इसकी चिन्ता फेफड़ोंकी चिन्तासे भी ज्यादा रगनी चाहिये । फेफड़ोंकी हालत तो सुधर जाय, मगर मनोचल नष्ट हो जाय, तो आदमी स्वतंत्र रूपसे कुछ करने लायक नहीं रह जाता और फलतः वह दुनियामें बोझ-रूप बन जाता है । फिर उसे जीवनमें पग-पग पर अयमान और तिरस्कारका सामना करना पड़ता है ।

रोगीका दुहेरी सजगतासे काम लेना पड़ता है । अंक और भुत्ते यह देखना पड़ता है कि मन भुत्तेका अच्छी हालतमें रहे; दूसरी ओर यह खयाल रखना पड़ता है कि भुत्तेसे ऐसा कोई काम न हो जाय, जो रोगके लक्षणोंका मिटानेमें और फेफड़ोंके घावको भरनेमें बाधक हो ।

जब रोगी रोगके आरम्भमें बिछाने पर पड़ा रहता है, तब भी खुशार वगैरा लक्षण तो भुत्तेमें पाये ही जाते हैं । जैसे-जैसे अिलाज कारगर होता जाता है, क्रम-क्रमसे ये लक्षण घटते और दबते हैं । लेकिन अेकदम अितने नहीं दब जाते कि रोगी चलने-फिरने लग सके । अन्तमें जाकर रोगके लक्षण पूरी तरह दब जाते हैं और रोगी धीरे-धीरे अधिकाधिक चलने-फिरने लायक बन जाता है । शक्यावश रहते भुत्ते भी जब तक रोगके लक्षण प्रकट रहते हैं, तब तक शरीर और मनसे जितना आराम किया जाय, करना चाहिये । भुत्ते दशामें रोगीको किसी तरहकी कोअी प्रवृत्ति न करनी चाहिये — कर्ता न बनना चाहिये । भुक्ताहट और परेशानीसे बचनेके लिअे यदि वह भरसक क्षण-क्षणमें 'शान्त आनन्द' का अनुभव करे, तो आखिर भुत्तेसे कोअी हानि नहीं होती । ऐसी अवस्थामें रोगी मनोरंजन करनेवाले चित्र देख सकता है और मनको प्रसन्न करनेवाली बातें सुन सकता है । यही भुत्तेका 'शान्त आनन्द' है ।

अपना समय बिताने और दुःख भूलनेमें संगीत क्षयरोगीकी बड़ी सहायता करता है । अपनी इस स्थितिमें वह खुद तो न गा सकता

है, न बजा सकता है । लेकिन यदि उसके मित्र या स्नेही उसे कुछ सुनावें, तो उससे उसे अवश्य लाभ होता है । जिसके लिये यह जरूरी नहीं कि रोगी संगीतशास्त्रका ज्ञाता हो । रंग-विरंगे पक्षियोंका कलरव, समुद्रकी लहरें और वृक्षोंके आन्दोलनसे उत्पन्न होनेवाली ध्वनि किन कानोंको आकर्षित नहीं करती ? अगर यह कहा जाय कि संगीतका अंश मनुष्यमात्रमें मौजूद रहता है, तो वह गलत न होगा । दिलरुवा या सितार जैसे तन्तुवाद्योंका मृदु-मधुर स्वर रोगीके लिये निश्चय ही शान्तिदायक हाता है ।

यह तो स्पष्ट है कि संगीतका अथवा अन्य किसी भी वस्तुका आनंद लेते समय रोगीको किसी तरहकी धौंधली या अतावली न करनी चाहिये ।

बुखार वगैरा लक्षणोंके कम हो जाने पर रोगी चाहे तो कुछ-कुछ पढ़ना शुरू कर सकता है । लेकिन उसे ऐसी कोअी चीज़ न पढ़नी चाहिये, जिसमें मनको अेकाग्र करना पड़े, जिसे समझनेकी खास कोशिश करनी पड़े, जो मनमें जोश पैदा करे और उसे अुत्तेजित या खिन्न कर दे, या जो अितनी दिलचस्प हो कि अेक बार शुरू करने पर फिर अधवीचमें छोड़नेका दिल न हो । अिसी तरह ऐसी कोअी चीज़ भी न पढ़नी चाहिये, जो थकावट पैदा कर दे । पढ़नेसे पैदा होनेवाली थकान कोअी मामूली थकान नहीं होती । रोगीको वज़नी पुस्तकें भी न पढ़नी चाहियें । ऐसी पुस्तकोंको हाथमें रखकर या पेट और छातीके सहारे धरकर पढ़नेसे थकान पैदा होती है और हाथ दुखने लगते हैं । जहाँ तक हो सके रोगीको वे ही पुस्तकें पढ़नी चाहियें, जिनसे उसका मन तो वहले, पर थकावट न मालूम हो । ऐसी पुस्तकोंमें अितिहास, यात्रा, भ्रमण, वनस्पति, पशु-पक्षी आदिसे संबंध रखनेवाली पुस्तकें अच्छी मानी जाती हैं । रोगी चाहे तो वह ताशके सादे खेल भी खेल सकता है । बीच-बीचमें, रह-रहकर, और भी ऐसे ही अनुकूल काम कुछ-कुछ किये जा सकते हैं; लेकिन कोअी भी काम अेक साथ देर तक नहीं किया



निवृत्तिमें प्रवृत्ति भी (यानी कुछ न करते हुअे भी कुछ न कुछ करते रहना) उपचारका अेक अंग होना चाहिये । मगर ध्यान रहे कि कहीं अिस प्रवृत्तिके कारण पुनः दिवालिया बननेकी नौबत न आये । अिसके लिअे रोगीको श्रमकी मर्यादा समझ और सीख लेनी चाहिये । कोअी दूसरा आदमी यह मर्यादा निश्चित नहीं कर सकता । अिसका खयाल तो रोगीको खुद होना चाहिये; दूसरा कोअी अुसे यह ज्ञान नहीं दे सकता । जब तक श्रमकी मर्यादाका अुल्लंघन नहीं होता, चिन्ताका कोअी कारण नहीं रहता । थकावट सिर्फ शारीरिक ही नहीं होती । मनकी बेचैनी भी थकानका ही अेक अंग है । अगर भूल या गफलतसे थकावट पैदा करने जितना कोअी काम हो जाय, तो तुरन्त आराम करना चाहिये और जब तक थकावट पूरी-पूरी अुतर न जाय तथा शरीर और मनमें ताज़गी और स्फूर्तिका ठीक-ठीक संचार न हो जाय, तब तक आराम जारी रखना चाहिये । क्षयके रोगीके लिअे हमेशा श्रमकी मर्यादामें रहना अेक अैसी ढाल है, जो अिलाजके दिनोंमें और अुसके वाद भी कभी तरहके आघातोंसे अुसकी रक्षा करती है ।

## नियमनिष्ठा

क्षयका अिलाज अितना ता सरल है कि लांगांको अुसकी अनूयता पर अेकाअेक विश्वास नहीं होता । कुछ ता अुसे अपनाते ही नहीं; कुछ अपनाकर अधयीचमें छोड़ देते हैं । लेकिन जो अुसे दृढ़तापूर्वक अपनाते और अन्त तक अुस पर कायम रहते हैं, वे नहींसन्धामत पार अुतर जाते हैं, यदि दूसरे विघ्न बाधक न हों । अिलाजकी सफलताका आधार जितना अुसकी उपयोगितामें है, अुतना ही अुसका नियमपूर्वक पालन करनेमें भी है । जड़-सी प्रतीत होनेवाली सृष्टिके सारे कार्य नियमानुसार होते हैं । जगत्का जीवनदाता सृष्टे भी नियमबद्ध है । यही कारण है कि जगत्की गतिमें थोड़ी भी अुलझन पैदा नहीं होती । मनुष्यका संसार — समाज — भी नियमार्थीन है । जय नियमिततामें किसी प्रकारकी शिथिलता आ जाती है, तो समाज पर तुरन्त ही अुसका प्रभाव पड़ता है । राज्यमें अुपद्रव खड़े हो जाते हैं, या कोअी शत्रु आक्रमण कर देता है और लड़ाअी छिड़ जाती है, तो अुस समयकी असाधारण स्थितिका सामना करनेके लिये और राष्ट्रकी रक्षाके विचारसे, प्रजाके व्यवहारको विशेषतया नयादित बनानेवाले नियमोंका निर्माण करना पड़ता है । अिसी तरह जिस व्यक्तिके शरीरमें समूचे शरीरको स्वाहा कर जानेवाला क्षयरूपी शत्रु अेक बार संचार कर जाता है, अुसके लिये ता वह स्थिति राज्य पर बादरी शत्रुके आक्रमणके समान ही विकट होती है । अिसलिये अुसे अपनी देहकी रक्षाके लिये विशेष रूपसे नियमित बनना चाहिये । जिस तरह मदावत मदनमत्त हाथीको अपने अंकुशकी मददसे वशमें रखता है, अुसी तरह रोगीको रोग पर काबू पानेके लिये अपने आका अंकुशमें रखना चाहिये । अिसमें कोअी शक नहीं कि बिना अंकुशके क्षय पर विजय पाना और

अुसे विजित बनाये रखना संभव नहीं । क्षयको दवानेके लिये यदि रोगी नियमनिष्ठ न बना, तो स्वयं नष्ट हो जाता है ।

जब एक बार क्षय जाग्रत हो लेता है, तो फिर उसकी जकड़में फँसा हुआ व्यक्ति दूसरोंका अनुकरण नहीं कर सकता । उसके जीवनमें हमेशाके लिये एक परिवर्तन हो जाता है । दूसरे लोग अनियमित रहकर भी शायद अपना काम चला सकते हैं, लेकिन क्षयरोगीके लिये अनियमितता यदि घातक नहीं सिद्ध होती, तो भी अनेक प्रकारसे दुःखदायक तो होती ही है । रुक-रुक कर, थोड़ा-थोड़ा अिलाज करानेसे कोअी लाभ नहीं । अिलाज तो लगातार एक निश्चित योजनाके अनुसार होना चाहिये ।

पुराणोंमें अिन्द्रलोककी अप्सराओं योगियोंको अुनके योगसे चलित करनेके लिये मृत्युलोकमें आती हैं । अुसी तरह क्षयरोगीको भी अुसके कुछ हितैषी सद्भावसे किन्तु अज्ञानवश ललचाते हैं, आवश्यक नियमोंको तोड़नेकी प्रेरणा करते हैं, नियमोंका मझाक अुड़ाते हैं और अुनके प्रति अपनी अहचि दिखाते हैं । यदि रोगी अिन सबके बावजूद भी अपने निश्चय पर दृढ़ रहता है और परेशान या दिक्क नहीं होता, तो निश्चय ही वह अपना बहुत हित करता है । यदि अिस रोगसे अपरिचित हितैषियोंको रोगके भीषण परिणामोंका ज्ञान न हो, तो अिसमें आश्चर्यकी कोअी बात नहीं । वे बेचारे क्या जानें कि क्षयके कारण आदमी कितना कमजोर हो जाता है, अुसके शरीरमें सदाके लिये क्या-क्या परिवर्तन हो जाते हैं, खोअी हुअी शक्तिको पुनः प्राप्त करनेमें अुसे कितनी अथक मेहनत करनी पड़ती है और रोगके दवने पर जो शक्ति प्राप्त होती है, वह किस प्रकार नियमके अभावसे और अतिशयताके परिणामसे बातकी बातमें नष्ट हो जाती है — अुस शानदार मकानकी तरह, जो विजलीके गिरते ही पलमें खाक हो जाता है ! मनको मोहनेवाले अनेक प्रकारके प्रलोभन रोगीके स्मृति-पट पर आते और आँखोंके सामने प्रत्यक्षसे खड़े हो जाते हैं । लेकिन जिसे एक बार क्षयके चक्कर पर चढ़ना पड़ा है,





## मनोदशा

वैसे, क्षय हर अुम्रके व्यक्तियोंको होता है, लेकिन जवानोंमें वह ज्यादा पाया जाता है । जवानीमें शरीरका पूरा-पूरा विकास हो चुकता है — वह जीवनका प्रवेशकाल होता है । जिस अुम्रमें अतीतकी बातें कम याद आती हैं, भविष्यके स्वप्न अधिक लहराते हैं । वर्षाके बाद छलाछल भरी हुअी नदीकी तरह मन आशाओं और अुमंगोंसे छलका पड़ता है । वह खाने-पीने और खेलने-कूदनेमें मस्त रहता है । गंभीरता और सावधानीका अभी अंकुर भी फूटा नहीं होता । जीवनमें किसी प्रकारकी कमी और तंगीका अनुभव नहीं होता । चारों ओर विपुलता और प्रफुल्लता ही नज़र आती है । युवा हृदयको भविष्यके संकटोंका कोई खयाल नहीं रहता । वह निर्मल आकाशमें विहरने और किलोल करनेवाले पक्षीकी तरह निर्द्वन्द्व होता है । ऐसेमें अचानक कोई निष्ठुर पारधी पक्षीको अपने तीरका निशाना बना दे और पक्षी घायल होकर नीचे आ गिरे, तो उसकी जो दशा होती है, ठीक वही दशा उस व्यक्तिकी होती है, जिस पर भरी जवानीमें क्षय अपना निर्मम प्रहार करता है — उस समय भूचालकी तरह अेक ऐसा अकल्पित और आकस्मिक दृश्य आँखोंके सामने आ खड़ा होता है कि आदमी सन्न रह जाता है — मन उसका आकुल-व्याकुल हो जाता है । वह गमगीन होकर सोचने लगता है : यह क्या हो गया ? आगे अब क्या होगा ? लेकिन जो अनिवार्य है, उसके लिये अनन्त चिन्ता करने पर भी उसमें रत्ती भर फर्क नहीं पड़ता । यदि राजरोगी देहमें जागे हुअे शत्रुको परास्त करनेके लिये तुरन्त समता और तत्परतासे काम न ले, तो उसे वेहद नुकसान हो सकता है । यदि मन उसका भूतकालकी बातोंमें अुलझ जाय और



अपना महत्त्वपूर्ण अंग रहता है । अतएव चित्तमें चिन्ता तो उत्पन्न ही न होने देनी चाहिये । उसे तो तुरन्त ही नष्ट कर डालना चाहिये ।

“ हँसनेवालेके साथ दुनिया हँसती है, लेकिन रोनेवालेको तो अकेले ही रोना पड़ता है । जो स्वभावसे आनंदी है, उसे लोग हँदते आते हैं और अुदास रहनेवालेसे दूर भागते हैं । हर्ष मित्रोंको जुटाता है, शोक अुन्हें दूर भगाता है । ” विलकॉक्सके इस कथनका अनुभव किसे न होगा ? दुःखमें आदमी जितना स्वयं अपना साथी बन सकता है, अुतना और कोअी नहीं बन सकता । दूसरे अुसके दुःखकी जैसी-तैसी कल्पना कर सकते हैं, पर अुसका साक्षात्कार नहीं कर सकते । संसारकी आनन्द-सरिता दुखियोंके दुःखसे सूखती नहीं । बीमारकी बीमारीसे अुसके सगे-सम्बन्धियों और अिष्ट-मित्रोंके जीवनका अनेकविध रस नष्ट नहीं होता — अुस रसकी परितृप्तिको कोअी रोक नहीं पाता । और, क्या वजह है कि अुसे रोकनेकी अिच्छा भी की जाय ? यदि हम संसारके प्रवाहके साथ वह नहीं सकते, तो क्यों न अुसके किनारे खड़े रहकर अपने नेत्रोंको तृप्त करें और अुस स्थितिमें अपने सगे-सम्बन्धियोंकी जितनी सहायता मिल जाय, अुतनी पाकर संतुष्ट रहें ? यदि क्षयका बीमार अपने हृदयको सन्तोषसे परिपूर्ण रखे और दूसरों पर विशेष आशा न बाँधे, तो वह अपने मनकी समताको सुरक्षित रख सकता है और सान्त्वना पा सकता है । अगर वह स्वस्थ होनेका दृढ़ निश्चय कर ले और चिकित्साके रूपमें दिनचर्याका यथार्थ पालन करनेमें अपने मनको लगा दे, तो बहुत संभव है कि अन्तमें लाखों निराशाओंके बीच छिपी किसी अमर आशाका अुसे दर्शन हो जाय ।



वना रहे, तो बताजिये कि बीमार अपना दुःख कैसे भूले, कैसे वह चित्तको भ्रान्त होनेसे रोके और किस प्रकार निश्चिन्त रहकर शान्ति प्राप्त करे ? ऐसी अवस्थामें वह ज़रूर अक्ता अठेगा, मन ही मन जलेगा, कुदेगा, चिदेगा और हैरान होता रहेगा । क्या ही अच्छा हो यदि मिलने-जुलनेवाले रोगीको उसके संबंधका अपना दुःख न सुनायें, बल्कि दो मीठी बातों द्वारा उसका मनोरंजन करके उसकी उत्तम सेवा करें । उनकी उपस्थिति ही उनके हृदयके भावोंको व्यक्त करनेके लिये पर्याप्त है । उसके लिये शब्दोंका उपयोग करनेकी आवश्यकता क्या ?

यह तो स्पष्ट है कि बीमारको भीड़-भड़क्केसे तकलीफ़ होती है — बहुतांशोंके बीचमें वह आरामसे रह नहीं सकता । जब घर छोड़कर दूसरी जगह जानेका निश्चय हो, तो अिष्टं यही है कि रोगीके साथ कमसे कम लोग जायँ । जिस रीतिसे उसमें और उसके साथियोंमें समरसतां शीघ्र ही स्थापित हो जाती है और वह क्रायम रहती है ।

रोगीके कुछ हितैषी अन्धप्रेमी होते हैं । वे अपने प्रेमका दुरुपयोग-सा करते हैं । कुछ क्षयका नाम सुनते ही अपने प्रियजनसे भागे-भागें फिरते हैं । वे डरते हैं कि कहीं नज़दीक जानेसे वे खुद क्षयकी चपेटमें न आ जायँ । ऐसे डरपोक हितैषी रोगीको अतनी हानि नहीं पहुँचाते, जितनी अपने आपको पहुँचा लेते हैं । अन्हें यह जान लेना चाहिये कि क्षयका बीमार न तो साँपकी तरह किसीको डँसता फिरता है और न पागल कुत्तेकी तरह काटने दौड़ता है । उसका तिरस्कार करने और उससे दूर रहनेवाले स्पष्ट ही अपने अज्ञान और झूठे अभिमानका परिचय देते हैं ।

क्षयके रोगीके लिये संसार जीवन-क्षेत्र नहीं रह जाता । वह तो अपने उपचारके लिये संसारसे दूर चला जाता है । उसे स्वस्थ संसारसे टक्कर लेने या उसके संघर्षमें आनेकी कोअी ज़रूरत नहीं रहती । यदि वह अपनी ओछी बुद्धिके कारण स्वस्थ संसारके पंचरंगी जीवनमें विक्षेप डालना चाहे, तो संसारियोंके प्रेमसे हाथ धो बैठे, तिरस्कृत व परित्यक्तकी तरह उसे अेकाकी जीवन बिताना पड़े, वह जीवनमें दुखी हो अुठे ।



रोगीके लिये संभव नहीं है, उसका जिक्र तक नहीं करता । अधिकतर रोगियोंके साधन मर्यादित रहते हैं । वे तभी लम्बे समय तक टिक सकते और अन्त तक चिकित्सामें काम आ सकते हैं, जब कि उनका व्यर्थ व्यय न कराया जाय । जो चिकित्सक या मार्गदर्शक 'धन हरे, धोखो (चिंता) न हरे' की कोटिका होता है, वह रोगीको ले बैठा है ।

योजयते हिताय — सन्मित्रका यह लक्षण जिस मार्गदर्शकमें होता है, वही रोगीके दुःखको मिटाकर उसे सुवार सकता है ।

२६

## अपचारमें समयका स्थान

क्षयके अिलाजमें कितना समय लग जायगा, इस सम्बन्धमें निश्चित रूपसे कुछ कहा नहीं जा सकता । कुछ धूमकेतु ऐसे होते हैं, जिनके पथका पता नहीं चलता । यह भी नहीं कहा जा सकता कि उनकी अक-अक परिक्रमाको कितना समय लगता है और वे फिर कब दिखायी पड़ते हैं । यही हाल क्षयका है । निमोनिया और टायफ़ोइडकी तरह क्षयकी कोई मुद्दत नहीं रहती । यह तो निश्चित है कि उसके अिलाजमें हफ्तों और पखवाड़ोंसे काम नहीं चलता । यह भी तय-सा है कि चार-छः महीनोंके अंदर आदमी खड़ा नहीं हो सकता । रोगके बलाबल परसे भी उसका समय निश्चित नहीं किया जा सकता । यहाँ किसी तरहकी कल्पना या धारणा काम नहीं देती । इसलिये उसमें अलझना व्यर्थ है । जैसे-जैसे फेफड़ों पर रोगका असर होता जाता है, वैसे-वैसे बाहर बुखार वगैरा लक्षण प्रकट होने लगते हैं । फेफड़ोंकी खराबीको दूर होनेमें बरसों बीत जाते हैं और कभी-कभी तो वह पूरी तरह दूर होती ही नहीं । इसलिये उसके आधार पर अिलाज बन्द करनेका निर्णय नहीं किया जा सकता । यह भी अिष्ट नहीं कि कोई





या कमसे कम देर की जाय, तो उसी हिसाबसे अन्तमें समयकी अधिक बचत होती है; और स्पष्ट ही अधिक वांछनीय भी यही है कि शुरूकी अपेक्षा अन्तका समय बचे । बादका समय बचानेका मौका मिल भी सकता है, शायद न भी मिले; और मिले भी तो शायद वह संतोषजनक न हो ।

अिस बीमारीमें समयका अनादर करना हितकारी नहीं होता । एक फ्रांसीसी कहावत है कि 'जो कुछ समयके विरुद्ध — उसकी परवाह किये बिना — किया जाता है, समय भी उसकी परवाह नहीं करता ।' क्षयके वारेमें यह कहावत भलीभाँति चरितार्थ होती है ।

२७

## अुत्तरजीवन

क्षयका अन्त उसके जन्मकी तरह विलक्षण और अद्भुत है । रोगके लक्षण दब जाते हैं, शक्ति आ जाती है, काम-काज होने लगता है, फिर भी शरीर रोगांकित तो रहता ही है । शरीरके साथ क्षयका कुछ वैसा ही सम्बन्ध हो जाता है, जैसा दो लड़नेवाले पड़ोसी राज्योंके बीच युद्ध समाप्त होने पर रहता है — लड़ाई तो खतम हो जाती है, लेकिन शंका दोनोंके दिलमें बनी रहती है । पता नहीं, कौन कब अचानक हमला कर दे, अिसलिअे दोनों होशियार रहते हैं और शस्त्रास्त्रसे सज्ज रहते हैं और शस्त्रबद्ध होकर सन्धिकी रक्षा करते हैं । यदि अिलाज सफल रहा, तो क्षयका हमला व्यापक नहीं हो पाता । उससे जो खराबी पैदा हुअी थी, वह मन्द और बन्द हो जाती है और फेफड़ोंका जितना भाग क्षयसे अलिप्त रहा था, अुतना नष्ट होनेसे बच जाता है । अिलाजकी सफलताका अर्थ है, देह और क्षयके बीच शस्त्रबद्ध सन्धि । कभी-कभी यह सन्धि जीवनभर कायम रहती है, कभी देरमें या जल्दी टूट



भूलना न चाहिये । छुट्टीके दिनोंमें अधर-अधर भटकनेके बजाय आराम करना चाहिये और कभी दिनोंकी चढ़ी हुआ थकावटको अुतारनेका पूरा खयाल रखना चाहिये । जिस तरह अुपवास और रेचनसे पेटका मल दूर होता है, अुसी तरह समय पाकर भरपूर आराम करनेसे शरीर और मनकी थकान मिटती है । सालमें अेकाध महीना काम-धन्धेसे छुट्टी लेकर, पूरी तरह आराम किया जाय, तो रोगको वशमें रखना आसान हो जाता है ।

क्षयके प्रकट होनेपर और अुसके वशमें आ जानेके बाद भी औरोंकी तरह क्षयके बीमारको दूसरी तरहकी बीमारियाँ होती हैं और मिटती हैं । लेकिन अिन बीमारियोंमें अुसे औरोंकी अपेक्षा ज्यादा सावधान रहना चाहिये । खासकर सर्दीका और सर्दीकी बीमारीका पूरा खयाल रखना चाहिये । किसी भी दशामें अुसकी अपेक्षा न करनी चाहिये । जब तक नये पैदा हुअे रोगका असर पूरी तरह मिट न जाय, तब तक होशियारीसे काम लेना चाहिये और दूसरे रोगके कारण अुत्पन्न कमजोरीके दिनोंमें क्षयको सिर अुठानेका मौका न मिल जाय, अिसका ध्यान रखना चाहिये ।

अपने अुत्तरजीवनमें क्षयके बीमारको स्थान-परिवर्तनकी कोअी खास ज़रूरत नहीं रहती; न सबके लिये वह सहज ही होता है । वह जहाँ कहीं भी रहे, अुसके रहनेका मकान हवादार, अुजेलेवाला और साफ़ होना चाहिये । घरमें अैसा प्रवन्ध होना चाहिये कि रोगी जब चाहे आराम कर सके । आदर्श वातावरण और आदर्श कार्य प्राप्त करना तो अुसके लिये आसान नहीं होता । कअी अपने व्यवसायको बदल नहीं सकते । बदलनेसे अुन्हें कोअी निश्चित लाभ नहीं हो पाता । नये व्यवसायमें निपुण होने और अुससे पर्याप्त आमदनी कर लेनेकी चिन्ता बनी रहती है । अगर पेशेमें या काममें बिना सोचे-विचारे परिवर्तन किया जाता है, तो अन्तमें पछताना पड़ सकता है । यदि रोगीके असल व्यवसायमें स्वास्थ्यके लिये घातक अंश हृदसे ज्यादा और गंभीर प्रकारके न हों, तो अुसी व्यवसायमें लगे



यह टंकार अनेक रूग्णोंमें सुनायी पड़ती है । यदि जिसकी अवगणना की जाय और यह सोचकर मन मना लिया जाय कि सब कुछ अच्छा है, तो फिरसे पछाड़ खानेकी नौबत आ सकती है और फिर वही अिलाज अथसे अिति तक करना पड़ सकता है; और यह तो स्पष्ट है कि दूसरी बार उसका परिणाम अुतना अच्छा नहीं होता । विषम परिस्थितियोंका सामना करनेकी हमारी शक्ति सीमित ही होती है — अनन्त नहीं होती । खासकर क्षयसे बचनेके बाद तो वह किसी भी दशामें अखूट नहीं रहती । जिस शक्तिको बार-बार चुनौती देना मौतको न्यौता देना है । रोगकी पुनर्जाग्रतिकी टंकार प्रथम जाग्रति जैसी ही होती है — चित्त अशान्त और चिड़-चिड़ा बन जाता है, होशियारी शायब हो जाती है, थकावट मालूम होने लगती है, वजन क्रम-क्रमसे लगातार घटने लगता है, शरीरकी गर्मीमें विशेष परिवर्तन होता रहता है, खोंसी और कफकी शिकायत फिर पैदा हो जाती है या बढ़ जाती है और बराबर बढ़ती रहती है, पाचनशक्ति मन्द हो जाती है और बदहजमी व कब्ज वगैराकी शिकायत बार-बार रहने लगती है । रोगीको चाहिये कि ऐसे समय वह तुरन्त चेत जाय, अनुभवी चिकित्सक की सलाह ले और जीवनमें आवश्यक परिवर्तन तुरन्त कर डाले । जब अिन चेतावनियोंकी सुनवाई नहीं होती, तो ये सब क्षयके लक्षणके रूपमें स्थिर हो जाती हैं और रोग पुनः भड़क अुठता है ।

जिस तरह पहली बार क्षयसे अुबरनेका आधार रोगी पर है, अुसी तरह पुनः क्षयसागरमें फिसलनेसे बचना भी बहुत-कुछ अुसीके हाथ है । अगर पार अुतरनेवाला 'मूर्ख, अुद्धत, दुर्बल मनवाला अथवा स्वेच्छाचारी' नहीं बनता, तो वह पार हो लेता है और जीवनमें कुछ हद तक कर्ता और विशेषकर दृष्टा बनकर रसपान करता रह सकता है ।



पोषण या अमल करना अचित नहीं । स्त्री-पुरुष दोनोंके लिये यह बंधन समान रूपसे आवश्यक है ।

रोगके लक्षणोंके दबते ही शरीर सुदृढ़, सशक्त और रोगके भयसे अकदम मुक्त नहीं हो जाता । जब बुखार जैसे महत्त्वके लक्षण लगातार दो वर्षों तक प्रकट नहीं होते, तभी यह माना जाता है कि राजरोगी प्रायः भयसे मुक्त हो चुका है और उसे नया जीवन मिला है । लक्षणोंके लुप्त होनेके बाद दो वर्ष तक, और फिर आगेके अक-दो वर्षों तक रोगीको नियमपूर्वक शक्तिका संचय और उसकी वृद्धि करनी चाहिये । जिस तरह जन्मके बाद २०-२५ वर्ष तक शरीर और मनके विकास-युगमें सम्भोगसे विमुख रहकर लाभ अठाया जाता है, उसी तरह रोगके लक्षणोंके अदृष्ट होनेके बाद — कोअी तीन साल तक — रोगी रतिदानसे विमुख रहे, तो उसे विशेष लाभ होता है और शरीर पुनः ठीक-ठीक सुगठित बन जाता है ।

जो कर्तव्यपरायण हैं, उन्हें अपनी शक्तिका विचार करके अपनी ज़िम्मेदारी बढ़ानी चाहिये । क्षयके बीमारको बीमारीके लक्षण दूर होनेके बाद भी कमसे कम तीन साल तो अपने शरीरको सुगठित बनानेमें बिताने चाहियें । इस बीच रतिदान और प्रजोत्पादनमें लगनेसे स्वास्थ्य-निर्माणमें स्पष्ट ही बाधा पहुँचती है । संभोगके परिणामस्वरूप अक तो पुरुषको कमजोरीका सामना करना पड़ता है और दूसरे, सन्तान पैदा करके अपनी ज़िम्मेदारियोंको बढ़ा लेनेसे स्वास्थ्यका मार्ग सरल नहीं रह जाता — उसके विषम और विकट बन जानेका डर रहता है । यदि स्त्रीको क्षयके बाद तुरन्त ही अकाध वर्षमें गर्भ रह जाता है, तो उससे क्षयका पोषण होता है और दबे हुअे रोगके फिरसे भड़क अठनेकी अप्रिय सम्भावना बढ़ जाती है ।

चूँकि सम्भोग या मैथुनके कारण क्षयको पोषण मिलता है, इसलिये विवाहित स्त्री-पुरुषोंको पूर्ण स्वस्थ होने तक उससे दूर ही रहना चाहिये — इसीमें उनकी भलाअी है । और जो अविवाहित हैं,





यदि कोभी जिसका यह अर्थ लगाये कि क्षयग्रस्त स्त्री-पुरुष सदाके लिये विवाहित जीवनके अयोग्य बन जाते हैं, तो वह ठीक नहीं। जब अिलाज सफल हो जाता है, रोग पूरी तरह परास्त हो चुकता है और निर्भयताकी दृष्टिसे ऊपर जितना समय सूचित किया है, उतना सकुशल बीत जाता है, तो रोगीको विवाहित जीवनकी पात्रता और वैसा जीवन बितानेकी सन्धि अवश्य प्राप्त होती है। वह अपनी सन्तानेच्छाको तृप्त कर सकता है। उसकी सन्तान भी औरोंकी तरह स्वस्थ उत्पन्न होती है और यदि उसका उचित रीतिसे पालन-पोषण किया जाय तो नीरोग भी रहती है। वह मनोनुकूल अपना विकास भी कर लेती है और दूसरोंकी तरह वह भी जीवनमें अपना अेक स्थान बना लेती है।

## २९

### रोकथाम

जिसमें तो कोभी शक नहीं कि शरीरमें रोगके पैदा होनेके बाद उसे निर्मूल करने या उस पर विजय पानेके लिये यत्न करनेसे अच्छा तो यह है कि रोगको पैदा ही न होने दिया जाय। यह दूसरा तरीका पहलेसे कहीं अधिक सौम्य व हितकारक है और जिसमें शक्ति व सम्पत्तिका व्यय भी कम होता है। लेकिन शरीरका नीरोग रहना ही बस नहीं है। सैकड़ों मनुष्य ऐसे होते हैं, जो बीमार तो नहीं कहे जाते, फिर भी उनमें तन्दुरुस्तीकी चमक नहीं पायी जाती। शरीरका नीरोग रहना और स्वस्थ होना, दो अलग चीजें हैं। नीरोग अवस्थामें रोगका अभाव होता है, लेकिन जीवनी-शक्ति आदिकी मात्रा कम और हलके दर्जेकी होती है। स्वस्थ अवस्थामें न सिर्फ रोग ही नहीं होता, बल्कि जीवनी-शक्ति उत्तम कोटिकी रहती है और शरीर और मन सदा

विकासशील रहते हैं। स्वास्थ्य क्षुब्धता सुलभ और सामान्य नहीं होता, जितना कि माना जाता है। स्वास्थ्यका तेज व्यक्तिके चेहरे पर सहज ही झलकता है। बहुतेरे लोग नारोग रहनेमें सन्तोष मान लेते हैं, लेकिन यदि रहे कि क्षय जैसे रोगके अधिकतर शिकार भी किसी धैर्यपूर्ण लोगोंमें होते हैं। लोग स्वास्थ्यके महत्त्व और मृत्युको भूल गये हैं।

लोक-जीवनसे क्षयका सम्पूर्ण नाश करनेके लिये या क्षुब्धता जितना निबेल बना देनेके लिये कि वह कमी सिर ही न झुठा सके, लोक-जीवन और लोक-संगठनमें सांगोपांग परिवर्तनकी आवश्यकता है। क्षय केवल वैद्यकका विषय नहीं। जनताके राजनैतिक, सामाजिक, कौटुम्बिक और आर्थिक जीवनका क्षयकी व्यापकताके साथ बहुत घना सम्बन्ध है। क्षयकी रोकका विषय विशाल और विपस है। यदि सरकार चाहे और तत्परता दिखाये, तो क्षयकी वर्तमान व्यापकता बहुत कम की जा सकती है।

क्षयकी रोकके लिये जिन सार्वजनिक सुपायोंका प्रयोग आवश्यक है, इनकी विस्तृत चर्चा करनेका यह स्थान नहीं। हमारे ज्यादातर शहरोंकी रचना, रहने और कामकाज करनेके लिये बने हुये मकानों और कारखानोंकी बनावट, शहरोंकी बेहद भीड़ और तन्दुरुस्तीको हानि पहुँचानेवाली सड़क, धनका अभाव, शराबकी लत और अपद्रवी वातावरण, वगैरा सभी क्षयके अच्छे मददगार हैं। सरकारें चाहें तो अिन सबका प्रतिकार कर सकती हैं।

लेकिन आज तो न सरकारोंको जिसमें कोई दिलचस्पी है, न परिवर्तनके कोई लक्षण नज़र आते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि आजकी परिस्थितिमें क्षयकी रोकथामके लिये कुछ किया ही नहीं जा सकता। यदि हमारे परिवार और उन परिवारोंके व्यक्ति चाहें, तो अपने आस-पास क्षयको फैलनेसे रोक सकते हैं। शुरूके अेक अध्यायमें हम यह देख चुके हैं कि क्षयकी उत्पत्तिमें चेतनरजका हाथ कितना नगण्य है। जिस रजके विरुद्ध युद्ध छेड़नेमें कोई सार नहीं — जिस

तरहका युद्ध न केवल निरर्थक, निरुपयोगी, निष्फल और अशक्य है, बल्कि वह क्षयका सफल विरोध करनेके मार्गमें रुकावट पैदा करता है, विरोधियोंको पथभ्रष्ट बनाता है । हाँ, यदि क्षयको जगानेवाली परिस्थितिके खिलाफ युद्ध छेड़ा जाय, तो अवश्य ही क्षयके पंख काटे जा सकते हैं । जिस तरीकेसे क्षयके बीमारकी दिनचर्याकी रचना करके रोगको वशमें किया जाता है और चिकित्साके अन्तमें जिस दिनचर्याको उत्तरजीवनका अंग बनानेसे क्षयके फिर उभड़नेकी सम्भावना अकदम कम की जा सकती है, यदि आम तौर पर सभी कुटुम्ब उसी तरहकी दिनचर्या अपना लें, तो क्षयका प्रसार बहुत-कुछ रुक जाय ।

सामान्य नियम तो यह है कि जो बाधाएँ शारीरिक स्वास्थ्यको हानि पहुँचाती हैं, वे क्षयकी पोषक होती हैं । जहाँ विकासका अवरोध होता है, वहाँ निश्चय ही विनाशके प्रादुर्भावको अवकाश मिलता है । हमारी घर-गृहस्थीमें ऐसे अनेक आरोग्यघातक विघ्न उपस्थित होते रहते हैं, जो या तो परम्परागत होते हैं या आकस्मिक । ये विघ्न जितने दूर किये जाते हैं, क्षय भी उतना ही क्षीण होता है । 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्', जैसे अनेक प्राचीन वचनोंके रहते हुए भी हमारे यहाँ शरीरकी ही अधिक अपेक्षा की जाती है । बालकको नीरोग देखकर हम सन्तुष्ट हो रहते हैं । उसके स्वास्थ्यको और उसकी जीवनी-शक्तिको बढ़ानेका और रात-दिन होनेवाले उसके विकासको विघ्न-बाधाओंसे दूर रखकर उसे स्वास्थ्यवर्धक आदतें सिखानेका कोई यत्न हमारी ओरसे नहीं होता — जिस विषयमें प्रायः हम अपेक्षासे ही काम लेते हैं । लड़कों और लड़कियोंके शरीरको सुदृढ़, सुगठित और सुढाल बनानेकी ओर हमारा ध्यान ही नहीं जाता । लड़कियोंमें पायी जानेवाली सहज स्फूर्ति, अमंग और अल्लास आदिको विषय सर्पकी भौंति प्रकट होते ही दबा दिया जाता है । उन पर असमय ही गंभीरताका बोझ लादकर उनके विकासको कुण्ठित बना दिया जाता है । वचन ही में ब्याह करके उन पर घर-गृहस्थी और मातृत्वका भार लाद दिया जाता है ।

जिस तरह अُنके साथ शुरूसे अक्षम्य अत्याचार किये जाते हैं । सारी हवा ही ऐसी बना दी जाती है कि जिसमें छिरियोंका जीवन कभी नवपल्लवित रह ही न सके । बाल-विवाह, बेजोड़ विवाह, परदा-प्रथा, छोटी-छोटी जातियोंके संकुचित दायरेमें विवाह करनेका आग्रह, आदि शरीर-शक्तिका हास करनेवाले अनेक तत्व आज भी समाजमें प्रतिष्ठित हैं । ये और ऐसी दूसरी प्रथाएँ स्वास्थ्यके लिये घातक हैं, जीवनके सौन्दर्यको नष्ट करनेवाली हैं और क्षय, जैसी बीमारियोंको प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूपसे आक्रमणकी अनुकूलता कर देनेवाली हैं । यदि व्यक्ति और परिवार चाहें, तो वे अिनमें से कभी अणिष्ट तत्त्वोंको सहज ही नष्ट कर सकते हैं ।

राजरोगीकी दिनचर्यामें नीचे लिखी बातोंका प्राधान्य होना चाहिये — यथासम्भव हवा और प्रकाशके बीच रहना, घरमें हवा और अुजैलेका पूरा-पूरा प्रबंध होना, घरकी बस्तीके हिसाबसे स्थानकी विपुलता रहना, शरीरके स्वास्थ्यको टिकाने और बढ़ानेवाला आहार करना, मनको शान्त और शरीरको अक्लान्त रखना, सब प्रकारकी अतिका त्याग करना, निश्चिन्त रहना और निष्ठापूर्वक नियमोंका पालन करना । शरीरको क्षयसे अलिप्त रखनेमें अिन सबकी सहायता बहुत अुपयोगी होती है । अपनी मर्यादामें रहकर परिश्रम करनेका आग्रह भी क्षयको दूर रखनेमें सहायक होता है ।

राजरोगीकी यह दिनचर्या किसी बीमार और दुर्बलकी दिनचर्या नहीं है । यह बल और अुत्साहसे युक्त है और यही वजह है कि अिसकी सहायतासे क्षय जैसे घातक रोगसे बचने और टिकनेका अवसर प्राप्त होता है । जो क्षयकी चपेटमें नहीं आये हैं, अुनके लिये तो यह अत्यन्त प्रभावशाली है । राजरोगीकी दिनचर्यामें प्राकृतिक नियमोंके अनुकूल तत्त्वोंकी विपुलता रहती है । कुदरतके कानूनके सुताविक चलकर जीवनमें जितनी ठास और विशिष्ट सिद्धि प्राप्त की जाती है, अुतनी अुन कानूनोंको तोड़ने या अुनकी अुपेक्षा करनेसे नहीं मिलती ।

## पूर्णाहुति

क्षयके सम्बन्धमें जितनी बातें अब तक निश्चित रूपसे जानी गयी हैं, वे संक्षेपमें इस प्रकार हैं :

संसारकी सुसंस्कृत प्रजाओं प्राचीन कालसे क्षयके संसर्गका अनुभव करती आयी हैं ।

क्षय हर अुम्रके मनुष्योंको होता है; जवानीमें वह ज्यादा पाया जाता है ।

क्षयके दो प्रकार हैं : अुग्र और मंद । अुग्र क्षय असाध्य होता है और मन्द क्षय साध्य ।

क्षय जल्दीसे परख लिया जाय, तुरन्त उसका अिलाज शुरू हो जाय और वह पर्याप्त समय तक कराया जाय, तो रोग साध्य रहता है । विलम्ब, असावधानी और चिकित्साके आवश्यक साधनोंका अभाव साध्य क्षयको भी असाध्य बना देता है ।

क्षयरज और क्षयग्रंथियाँ तो वेशुमार लोगोंकी देहमें पायी जाती हैं । लेकिन क्षयके शिकार कुछ थोड़े ही लोग होते हैं ।

क्षयग्रंथियोंकी अुपस्थितिका अर्थ हमेशा क्षयरोग नहीं होता ।

‘प्रतिकूल परिस्थिति’ क्षयकी जननी है ।

क्षयके अुपचारमें दवा, पिचकारी या अन्य अैसे अुपाय विशेष अुपयोगी नहीं होते । क्षयकी कोअी अचूक दवा अभी तक जानी नहीं गयी ।

क्षयकी चिकित्साका अर्थ है, क्षयरोगीकी दिनचर्याका हितकारक निर्माण; आहार-विहार-योगका परिपूर्ण पालन ।

जव तक दुखार वगैरा विषजन्य लक्षण मौजूद रहें, तब तक रोगीके लिअे चिकित्साके नीचे लिखे अंग प्रधान और अनिवार्य माने जाने चाहियें :

१. सम्पूर्ण आराम
  २. हज़म होने लायक पुष्टिकारक खुराक
  ३. ताज़ी हवा और प्रकाशमें निवास
  ४. नियमपालन
  ५. निश्चिन्त मनोदशा
- और, बाहरी लक्षणोंके लुप्त होने पर
६. क्रमानुसार व्यायाम ।

क्षयका अर्थ है, शक्तिका दिवाला । योजनापूर्वक व्यायाम करते हुये जब तक सुतरोत्तर शक्ति प्राप्त होती रहे, तब तक अिलाज जारी रखना चाहिये ।

क्षयकी चिकित्सामें स्थान या प्रदेशका विशेष महत्त्व नहीं । क्षय सभी स्थानोंमें होता है और सर्वत्र उसका उपचार भी किया जा सकता है ।

अंक बार जागा हुआ क्षय फिर-फिर जागता है ।

क्षयकी पुनर्जाग्रतिको रोकनेके लिये सुत्तरजीवनमें, आवश्यक हेर-फेरके साथ, क्षय पर विजय पानेवाली दिनचर्याको ही जारी रखना चाहिये । श्रममें मर्यादाका पालन करनेसे क्षयकी जाग्रति रुकती है ।

चेतन-रजके विलुद्ध युद्ध ठाननेसे क्षयकी रोक नहीं होती । उसके लिये तो व्यक्ति और समाजकी 'प्रतिकूल परिस्थिति' में सुधार करना चाहिये । दिनचर्याका सारा क्रम फिरसे अिस तरह बैठाना चाहिये कि वह अधिकसे अधिक हितकर हो । मर्यादित श्रमकी सहताका स्वीकार करके तदनुकूल आवरण भी करना चाहिये ।

## नात्मानमवसादयेत्

क्षयके इस शब्द-चित्रको पढ़कर यदि राजरोगी निराशमें डूब जाय और अपने जीवनको तुच्छ व पामर समझकर उसे धिक्कारने लगे, तो यह उसके लिये अचित न होगा । कोअी कारण नहीं कि वह ऐसा करे । जीवन सदा सबका सरल नहीं रहता, न किसी अेक ही तरीकेसे वह सबके लिये अटपटा या अलझनवाला बनता है । क्षय तो जीवनको जटिल और विषम बनानेमें अेक निमित्त-मात्र होता है । जीवनकी समता सदा कसौटी पर चढ़ी रहती है । उसे स्थिर बनाये रहना ही जीवन है । यह कसौटी कभी अपने अतिशय प्रिय स्वजनके अकाल वियोगके रूपमें सामने आती है, कभी राजासे रंक बनानेवाली आपत्तिके रूपमें और कभी क्षय जैसे रोगके आक्रमणके रूपमें । अिन छोटे-मोटे, क्षणिक या दीर्घजीवी विघ्नोंका प्रतिकार करनेमें और मनके सन्तुलनको बनाये रखनेमें ही जीवनकी महत्ता है । बड़े-बड़े विघ्न अुपस्थित होकर मनुष्यकी जीवन-दिशाको बदल देते हैं, उसकी आशाओं और अभिलाषाओंको छिन्न-भिन्न कर डालते हैं, लेकिन वे हमेशा टाले नहीं जा सकते । अुनके मोड़े मुड़ जानेसे, झुकाये झुक जानेसे, अुनका आघात सह्य बनता है और पुनः तनकर खड़े होनेका अवसर हाथ आता है ।

चलता-फिरता राजरोगी कोअी हारा-थका मनुष्य नहीं होता । अनेक धैर्यशाली स्त्री-पुरुष क्षयग्रस्त होकर भी संसारको अपना ऋणी बना गये हैं । अितिहासको देखनेसे पता चलता है कि जीवनके विविध क्षेत्रोंमें अनेक क्षयरोगी बहुत प्रसिद्धि प्राप्त कर चुके हैं । अुनमें से कअियोंका क्षय पूरी तरह जाग्रत हो चुका था, और कअियोंका ढगमग अवस्थामें था । रस्किन और थॉरो, लैनाक, कॉक और टुडो, अिमरसन और स्टीवेन्सन,



ब्राह्मणों और ब्राह्मणों, गेहों और गेहों, शैली और कौटिल्य, टॉल्स्टॉय और गॉर्की आदि अनेक अनेक विभूतियों के संसर्गों का चुकी थी ।

जिस तरह संसारके अनेक अल्पज्ञान और अज्ञान व्यक्ति अपने-अपने छोटे या बड़े क्षेत्रों में अपनी खुशबू छोड़ जाते हैं, उसी तरह क्षयरोगी भी यदि चाहे तो अपने जीवनकी रचना वैसी कर सकता है, जिससे वह दुनियाके लिये बोझ न बने और अपने-हिसाबके कामकाज नली-मालि करके अपनी महत्त्वपूर्ण चक्का सुगंध कर दे । मनुष्य जो कुछ करता है, उससे उसका बड़प्पन इतना नहीं आँका जाता, जितना जिस बातसे आँका जाता है कि उसने जो कुछ करना पड़ता है, उसके वह किस तरह करता है । राजाके सुधानमें खिलनेवाले गुलाबकी खुशबूकी उद्भवा होती है, जंगलके गुलाबकी खुशबू यों ही नष्ट हो जाती है । परिस्थितिके कारण वेक प्रकाशित हो उठता है, दूसरा अप्रकट और अज्ञात रहता है; फिर भी खुशबू दोनोंमें एक ही होती है । सूर्य यदि प्रकाशपुंज है तो चिनगारीमें भी प्रकाशका अभाव नहीं । राखरंगी चिनगारीसे गया-दीप्ता तो नहीं होता । वह कोयलकी तरह चहूँ ओर कुहक चाहे न सके, फिर भी जहाँ बँधी रहे, वहाँ अपने संयत और मर्यादित आचरण द्वारा अपना प्रकाश अपने आसपास फैला सकता है और नियम-मालनकी महत्ता सिद्ध कर सकता है । मनुष्य एक भावुक प्राणी है, अपनी भावनाशीलताके कारण ही वह दूसरे प्राणियोंसे भिन्न पड़ता है । क्षयरोगी भी सदा भावुक बना रह सकता है । रोगके कारण उसकी मनुष्यता नष्ट नहीं हो जाती, उसका जीवन विकारग्रस्त नहीं बन जाता, बल्कि संसारके लिये वह सजगता और सहिष्णुताका एक जीता-जागता सुदाहरण बन जाता है ।

## शस्त्रक्रिया

राजरोग यानी क्षय अथवा अटपटा रोग है । उसे पैदा करनेवाली चेतन-रज शरीरमें प्रवेश करती है और अङ्ग जमाती है, लेकिन आदमीको उसका पता नहीं चलता । बहुतोंके लिये यह अज्ञात स्थिति जीवनभर बनी रहती है । जब चेतन-रज घर करती है, तो फेफड़ोंके दूसरे हिस्सोंमें बहुत बारीक तट्टीलियाँ होती हैं और वैसा होने पर अगर वहाँ चेतन-रजका संचार हो जाता है, तो उसका कुछ दूसरा असर होता है और रोगके प्रगट होनेकी अनुकूलता मिलती है । अतना होने पर भी रोग सबमें दिखायी नहीं देता । जब अतिशयता के फलस्वरूप शरीरकी जीवनी-शक्ति क्षीण होती जाती है और यह हालत बनी रहती है, तो चेतन-रज जोर लगाती है और रोग प्रगट होता है । तेज नाड़ी, सुस्ती, शोष, बुखार, खाँसी, कफ, खूनकी कै और शूल जैसे बाहरी लक्षणों और फेफड़ोंसे निकलनेवाली आवाज़का बदलना वगैरा अन्दरूनी लक्षणोंके प्रकट होनेसे पहले फेफड़ोंमें रोगकी सूचक खराबियाँ शुरू हो चुकती हैं और अतनी धीमी चालसे बढ़ती रहती हैं कि पता नहीं चलता । इसकी वजहसे लक्षणोंके प्रकट होनेसे पहले कभी महीने और कभी-कभी एक-दो साल तक बीत जाते हैं, और यों उसके अस्तित्वके बारेमें मनमें शंका तक नहीं पैदा होती । लेकिन 'एक्स-रे' की मददसे इसे बहुत कुछ जान लिया जाता है । लक्षणोंके पैदा होनेसे पहले जब 'एक्स-रे' के जरिये पता चल जाता है, तो थोड़े समयमें पुरअसर अिलाजकी पूरी संभावना रहती है । लेकिन इस तरह 'एक्स-रे' क्वचित् ही लिया जाता है । ज्यादातर तो जब लक्षण प्रकट हो जाते हैं, तभी क्षयका और उसके अिलाजका विचार किया जाता है । जहाँ रोगका संशय पैदा होते ही

\* यह पूर्ति १९४४ के दिसम्बरमें लिखी गयी है ।

तुरंत 'अेक्स-रे' का उपयोग किया जाता है, वहाँ रोगका निदान जल्दी हो जाता है और अिलाज शुरू करनेमें बेकारका समय नहीं जाता । राजरोगका निदान करनेमें 'अेक्स-रे' उपयोगी साधन है । दूसरा महत्त्वका साधन रक्तकी परीक्षा है । अिसे 'सेडीमेण्टेशन टेस्ट' (sedimentation test) कहते हैं । अिससे शरीरके अन्दर रही हुअी किसी भी तरहकी रोग पैदा करनेवाली सक्रिय चेतन-रजका पता चल जाता है । अिससे रंगका पता नहीं चलता, लेकिन अिसके साथ 'अेक्स-रे' के नतीजे पर वचार करनेसे क्षय-सम्बन्धी निर्णय पक्का हां जाता है । अेक बार रंगका निश्चय हो जाने पर अिस कसौटीके जरिये रोगमें होनेवाली घट-बढ़का पता, दूसरा कांअी सूचन मिलनेमें पहले, निश्चित रूपसे लग जाता है ।

राजरोग कठिन रोग है । किसी-किसीमें वह शुरूसे ही चौंकानेवाली हालतमें पाया जाता है । लेकिन ज्यादातर अूपर-अूपरसे वह अितना सादा मालूम होता है कि आदमी धोखा खा जाता है — गाफिल रहता है । नतीजा यह होता है कि जो करना है सो किया नहीं जाता, न करनेकी बातें की जाती हैं और रोगको अनजाने जोर पकड़नेकी अनुकूलता मिल जाती है । अिसके सादेपनके प्रति अुदासीन रहना पुसाता नहीं । यह किंस समय जोर पकड़ लेगा और अजेय बन जायगा, सो कहा नहीं जा सकता । अिस पर काबू पानेके लिये तुरन्त कोशिश की जाय, तभी सफलता मिल सकती है । राजरोगका निवारण करनेके लिये सबसे अधिक प्रभावशाली और अनिवार्य अुपाय 'आहार-विहार-योग' है । अिसके यथांचित सेवनसे बहुतेरे असमयमें मौतकी शरण जानेसे बचे हैं ।

फिर भी राजरोग अनेक रूपोंवाला रोग है । कुछ लोगोंके शरीरमें वह छिपे-छिपे बहुत नुक्सान करता रहता है, और फिर प्रकट होता है; और कुछको 'आहार-विहार-योग' से संतोषजनक और पर्याप्त लाभ नहीं होता या अुसमें बहुत देर लग जाती है । अैसोंके लिये अनुकूल शस्त्र-क्रियाका अुपयोग करनेसे राजरोगको हटानेकी मुश्किल आसान हो जाती है । शस्त्रक्रिया 'आहार-विहार-योग' की अुपयोगी पूर्ति सिद्ध हुअी है ।

असकी मददसे बहुतेरे तन्दुस्ती हासिल करते हैं और काम-धन्धेसे लग जाते हैं । बहुतोंकी जिन्दगी बढ जाती है । अिलाजमें समय कम लगता है और सुधार अधिक टिकाभू सावित होता है ।

फेफड़ोंके क्षयसे सम्बन्ध रखनेवाली चीरफाड़को अंग्रेजीमें 'कोलैप्स थेरापी' (collapse therapy) कहा जाता है । यह कभी प्रकारकी होती है, लेकिन सब प्रकार संके लिये अुपयोगी नहीं होते । किस बीमारको कौनसा तरीका माफिक आयेगा, असका फ़ैसला तो अस अिल्मका जाननेवाला सर्जन ही कर सकता है । बाज़ दफ़ा अेक ही बीमारके लिये अेकसे ज़्यादा तरीकोंको अिस्तेमाल करना पड़ता है और अुसका भी कोअी खास सिलसिला नहीं होता । सारा आधार रोगके स्वरूप और विस्तार पर और रोगीकी साधारण शारीरिक स्थिति और शक्ति पर रहता है ।

क्षयके अिलाजमें आराम सबसे महत्त्वकी चीज़ है । मन, वाणी और शरीरको जितना ज़्यादा आराम दिया जाता है, अुतना ही ज़्यादा आराम फेफड़ोंको मिलता है । अस तरह दिया जानेवाला आराम बाज़ दफ़ा रोगको दवानेमें काफी सावित होता है और बाज दफ़ा कम पड़ता है । शस्त्रक्रिया आरामकी कमीको दूर करनेमें मदद पहुँचाती है ।

फेफड़ोंका काम है, साँस लेना और छोड़ना । साँस लेते समय फेफड़ा खुलता है और छोड़ते समय बंद होता है । यह सिलसिला बराबर चलता रहता है । असलिये रोगके घावोंको भरनेके लिये जो आराम ज़रूरी है, वह कभी-कभी अकेली विश्रान्तिसे पूरा-पूरा नहीं मिलता । अगर फेफड़ेको काम करनेसे रोका जा सके, तो रोग पर काबू पाना आसान हो जाय । चीरफाड़की मददसे यही किया जाता है । अससे फेफड़ा सिकुड़कर दबता है और अुसके तन्तुओंमें शिथिलता आती है । फेफड़ेके दबनेसे अुसका रोगवाला हिस्सा निचुड़ जाता है । रोगकी रज बाहर निकल जाती है या कैद हो जाती है और घाव भर जाते हैं । जैसी चीरफाड़, वैसा नतीजा । कुछ चीरफाड़ फेफड़ेको सिकोड़नेवाली

होती है और कुछ अुसमें शिथिलता पैदा करती हैं । कुछमें फेफड़ोंकी हरकतको लौटाया जा सकता है और कुछमें की हुयी तच्चीलियाँ क्रायम रहती हैं ।

फेफड़ा पसलियोंके पिंजरेमें बैठाया गया है । पसलियाँ 'पेरी-ऑस्टियम' (periosteum) में जड़ी होती हैं । अुनके नीचे 'प्लूरा' (pleura) की दो तहें हान्ती हैं, और अिन दो तहोंके बीच खाली जगह रहती है । 'प्लूरा' के नीचे फेफड़ा होता है और फेफड़ेमें क्षयरोग अलग-अलग स्थानोंमें नज़र आता है । जब वह दागके रूपमें होता है, तो कुछ जगहोंमें छान्दी-बड़ी दरारें—विवर (cavity)—पड़ जाती हैं । जिन तन्तुओंसे फेफड़ा बना है, चेतन-रज जब अुन्हींका नाश करने लगती है, तो अुनकी जगह खाली पड़ती जाती है और वहाँ दरारें बन जाती हैं । नाशका यह सिलसिला जारी रहता है, तां दरारें बड़ी होती जाती हैं और वहाँ चेतन-रजका केन्द्र क्रायम हो जाता है । अिन दरारोंसे देहको भयमुक्त करनेके लिअे चीरफाड़की खास जरूरत रहती है । अुससे दाग भी मिट जाते हैं ।

चीरफाड़का मामूली मतलब तो यही लिया जाता है कि जो रोगवाला भाग है, अुसे काट डाला जाय । 'अेपेण्डिक्स' (appendix) में सड़न पैदा हो जाती है, तो अुसे निकाल ही डालते हैं । 'कैंसर' (cancer) होता है, तो अुसकी गाँठ काट डाली जाती है । लेकिन क्षयमें अैसा नहीं हो सकता—फेफड़ेके रोगवाले भागको काट डालनेका अेक विचार चल पड़ा है और कहीं-कहीं अुसके प्रयोग भी होते हैं, लेकिन अभी वे अुपचारकी कक्षा तक नहीं पहुँचे हैं । क्षयके लिअे जो चीरफाड़ होती है, अुसमें रोगवाला हिस्सा अछूता ही रहता है । खास क्रियामें भाग लेनेवाले दूसरे अंगों—अवयवों—पर यह क्रिया की जाती है । अिसकी वजहसे अिसमें विविधता आ जाती है । समी तरहकी शस्त्रक्रिया अेक-से तारतम्यवाली नहीं होती । कुछ कठिन होती हैं, तो कुछ हल्की—आसान । रोगके बलाबलका विचार करके किसी अेक प्रकारकी

या अकेसे अधिक शस्त्रक्रियाका निश्चय किया जाता है । किसीके अके फेफड़ेमें रोग होता है, तो किसीके दोनों फेफड़ोंमें । जब दोनों फेफड़ोंमें रोग दिखायी पड़ता है, तो जिसमें ज्यादा होता है उसी पर शस्त्रक्रिया की जाती है । अगर अके फेफड़े पर की गयी शस्त्रक्रिया गुणकारी सिद्ध होती है, तो उसका असर दूसरे फेफड़े पर भी दिखायी देता है । किसी-किसीके दोनों फेफड़ों पर शस्त्रक्रिया करनी पड़ती है । चीरफाड़में जोखिम तो रहती ही है, लेकिन निपुण और अनुभवी सर्जनके हाथोंमें आदमी अपनेको सलामत पा सकता है ।

क्षयसंबंधी कभी तरहकी शस्त्रक्रियाएँ आज प्रचलित हैं । लेकिन वे सब अके-सी उपयोगी नहीं मानी जातीं । आम तौर पर दस क्रियाएँ मानी गयी हैं । उनमें तीन खास तौर पर फलदायी सिद्ध हुयी हैं, जिसलिअे उनका प्रचार भी ज्यादा है । उनके अंग्रेजी नाम ये हैं : 'न्युमोथोरैक्स' (pneumothorax), 'फ्रेनिक नर्व पैरेलिसिस' (phrenic nerve paralysis) और 'थोरेकोप्लास्टी' (thoracoplasty) .

'न्युमोथोरैक्स' रोगके रूपमें अपने आप पैदा होता है । अतः उससे अलग दिखानेके लिअे प्रयत्नपूर्वक पैदा किये जानेवाले 'न्युमोथोरैक्स' को 'आर्टीफीशियल न्युमोथोरैक्स' (artificial pneumothorax) कहा जाता है । जिसके अंग्रेजीके शुरूके अक्षर लेकर जिसे थोड़ेमें 'अ० पी०' भी कहा जाता है । 'अ० पी०' पैदा करनेमें हमेशा चीरा देनेकी जरूरत नहीं होती । लेकिन अगर प्लूराकी तहें चिपक गयी हों और बीचकी खाली जगह नष्ट हो गयी हो, तो 'अ० पी०' पैदा करना नामुमकिन हो जाता है, या मनचाहा परिणाम नहीं निकलता । जब तहें चिपक जाती हैं, तो बहुधा 'अ० पी०' का खयाल छोड़ दिया जाता है । लेकिन क्वचित् दोनों तहोंको अलग करने और उनके बीचकी जगहको छुड़ानेके लिअे चीरफाड़ की जाती है । यह क्रिया बहुत नाजुक है और निरुपाय होने पर ही की जाती है । अंग्रेजीमें जिसे

‘न्युमोनोलायसिस’ (pneumonolysis) कहते हैं और दस क्रियाओंमें इसकी गिनती होती है ।

जब ‘अ० पी०’ का अिलाज करने जैसा दीखता है, तो दो तर्होंके बीचकी खाली जगहमें साफ़ की हुयी हवा सूझीके जरिये भर दी जाती है । हवाका दबाव फेफड़े पर पड़ता है और फेफड़ा दबता है । फेफड़ेका कितना हिस्सा दबता है, सो कहना कठिन है । अगर दबाव पुरअसर साबित होता है, तो बहुत करके रोगवाला भाग दबता है और रोगको अंकुशमें लाना संभव हो जाता है । अेक ही बार हवा भरनेसे फेफड़ा दबता नहीं और हवा सी ज़्यादा देर तक टिकती नहीं । जब हवा पच जाती है, तो शुरूमें दो-दो, तीन-तीन दिनके अंतरसे भरनी पड़ती है । धीरे-धीरे बीचकी जगह बढ़ाभी जाती है और फिर हफ्ते या पखवाड़ेमें अेक बार हवा भरनेसे काम चलता है । इसमें सबके लिअे अेकसा नियम नहीं होता । किसीमें हवा जल्दी पच जाती है, किसीमें ज़्यादा देर तक टिकती है । सबके लिअे समान चीज़ अेक है : फेफड़ों पर हवाका दबाव सतत रहना चाहिये । इसके लिअे हवा न तां कम होनी चाहिये और न अुसका विलकुल अभाव होना चाहिये । हवाके अभावमें फेफड़े परका दबाव हट जाय, तो दबा हुआ फेफड़ा खुल जाय और रोग जाग अुठे । जिन दिनों हवा भरी जाती है, अुन दिनों साधारणतः आराम करना ज़रूरी है ।

जब हवाके दबावसे फेफड़ा दबा रहता है, तो दबा हुआ हिस्सा सॉस-अुसॉसकी क्रियानें नामकी ही शरीक होता है । मगर अुससे बेचैनी पैदा नहीं होती और रोगवाले हिस्सेको आराम मिलता है । दाहिने फेफड़ेके तीन हिस्से होते हैं और बायेंके दो । अिन्हें अेप्रेज़ीमें ‘लॉब्स’ (lobes) कहते हैं । जब तक पाँचमें से दो हिस्से नीरोग हैं और सॉस लेने-छोड़नेका काम ठीकसे करते हैं, तब तक जीनेमें दिक्कत नहीं होती; और मामूली तौर पर अैसा कामकाज करनेमें, जिसमें ज़ोरकी मेहनत न पड़ती हो, कोअी हर्ज नहीं होता ।

हवासे फेफड़ेके दबते ही रोग फौरन दब नहीं जाता । उससे तो सिर्फ घाव भरनेके लिये जरूरी अनुकूलता ही मिलती है । क्षयके वारीक घावोंको भरनेमें देर लगती है और फेफड़ेमें जो दरारें पड़ गयी होती हैं, वे फेफड़ेके दबने पर धीरे-धीरे सिकुड़ने लगती हैं । ऊपर-ऊपरसे वे बन्द हुआ-सी, भरी-सी भी दीख सकती हैं, लेकिन असलमें वे धीरे-धीरे ही भरती हैं । हवा भरनेकी क्रिया कब तक जारी रखी जाय, इसका आधार अंदर होनेवाले सुधारों पर रहता है । फिर भी इसमें ज्यादा नहीं, तो कमसे कम दो साल लग सकते हैं । लेकिन इससे फायदा हमेशाके लिये हो जाता है । जल्दवाज़ी करके हवा भरना छोड़ देनेसे घाव भरनेके काममें रुकावट पैदा होती है, फेफड़ा खुल जाता है, और रोग फिर जागता नजर आता है । जितनी खबरदारीके साथ फेफड़ेको बन्द किया जाता है, उतनी ही खबरदारी उसे खोलते समय भी रखनी पड़ती है । जब 'अक्स-रे' वगैरासे पता चलता है कि रोग शान्त हो चुका है, तभी हवा भरनेका काम धीरे-धीरे घटाया जाता है और अन्तमें छोड़ दिया जाता है । फिर तो फेफड़ा पहलेकी तरह काम करने लगता है ।

'अ० पी०' ने गुण किया, तो रोग काबूमें आने लगता है, वज़न और ताकत बढ़ती नज़र आती है और समय पाकर काम-धन्धा करनेकी योग्यता भी आ जाती है ।

'अ० पी०' के जरिये अिलाज कराना यों आसान मालूम होता है, लेकिन इसके जरिये हरअेकका अिलाज बिना रोकटोक या रुकावटके नहीं हो पाता । बाज़ दफ़ा फेफड़ा जितना चाहिये उतना दबता नहीं और रोगका फैलाव बढ़ता रहता है । कभी-कभी हवा भरनेकी खाली जगहमें रोगयुक्त पानी भर जाता है । अगर यह पानी जल्दी नहीं सूखता, तो उसे बाहर निकाल लेना पड़ता है । बाज़ दफ़ा पानी फिर-फिर भर जाता है । कभी-कभी प्लूराकी-तहें मोटी हो जाती हैं, और चिपक भी जाती हैं । ऐसी तमाम हालतोंमें हवा भरनेका काम



रुक जाता है और फेफड़ोंको दबाये रखनेका काम बढ़ जाता है और मुश्किल बन जाता है । जब हवा ज़रूरतसे ज्यादा भर जाती है, या सूखी फेफड़ों तक पहुँच जाती है, तो जी घबराने लगता है । ऐसे समय भरी हुई हवा कम की जाती है । रुकावटें अनसोची आती हैं । उन्हें पहलेसे रोकनेका कोई अुपाय हाथमें नहीं रहता । और ऐसेमें जब वे अटल हो बैठती हैं, तो 'अे० पी०' छोड़कर दूसरा अिलाज शुरू करनेकी नौबत आ जाती है । 'अे० पी०' की सफलताका आधार मनुष्यकी कुशलता पर ही नहीं रहता । शरीरमें अनजाने जो फुदरती हेरफेर होत रहते हैं, उनका असर कोई मामूली असर नहीं होता । महज़ रुकावट या विघ्नके ढरसे 'अे० पी०' का विचार छोड़ा न जाय । 'अे० पी०' की अुपयोगिता बहुतों पर सिद्ध हो चुकी है । 'आहार-विहार-योग' की वह अेक अुपयोगी पूर्ति है ।

प्लूराकी तहोंके बीचवाली खाली जगहमें जिस तरह हवा भरकर फेफड़ोंको दबाया जाता है, उसी तरह कमी-कमी हवाके बदले 'गोमेनॉल' (gomenol) जैसा तेल भी भरा जाता है और उसके जरिये फेफड़े पर दबाव डाला जाता है । हवाकी तरह तेल अुड़ नहीं जाता, अिसलिये अुसे बार-बार भरना नहीं पड़ता । अिस तरह तेल भरनेकी क्रियाको अंग्रेज़ीमें 'ओलियोथॉरेक्स' (oleothorax) कहा जाता है । यह भी दस क्रियाओंमें से अेक है । हवाके बदले तेलका अुपयोग करनेसे कोई खास बात नज़र नहीं आती । तेल अेक विजातीय द्रव्य है और अुसे पचाना मुश्किल होता है । अिसका ज्यादा प्रचार नहीं है ।

अिधर क्षयके लिअे 'फ्रेनिक नव पैरेलिसिस' नामक अेक दूसरी महत्वपूर्ण शल्यक्रियाका विशेष प्रचार हुआ है । अिसे 'फ्रेनिकोटॉमी' (phrenicotomy) भी कहा जाता है । फ्रेनिक नामकी अेक नस गलेके पाससे गुज़रती है । अुसका सम्बन्ध 'डायाफ्राम' (diaphragm) के साथ है । 'डायाफ्राम' फेफड़ोंके नीचे और पेटके अुपरवाले भागमें

एक स्नायु है और साँस लेनेकी क्रियामें उसका उपयोग होता है। जब फ्रेनिक नसको निकल्मा बना दिया जाता है, तो डायफ्रामका काम बन्द हो जाता है, वह ऊपरको अठ जाता है और फेफड़ों पर दबाव डालता है। इससे फेफड़ा भी काम करना बन्द कर देता है, इसमें स्थिरता आ जाती है और उसके तन्तु शिथिल हो जाते हैं। जब रोगका आरंभ ही हुआ होता है और फेफड़ेमें दरार पड़ चुकती है, लेकिन छोटी होती है, तभी समय रहते यह शस्त्रक्रिया करवा ली जाय, तो रोग पर उसका अच्छा असर होता है। इससे फेफड़ा सिकुड़ता नहीं, लेकिन रोगका जोर कम हो जाता है और घाव भी भरता है। छोटी-छोटी दरारें बन्द हो जाती हैं और वे रुझा जाती हैं। आरामके क्रमको बनाये रहनेमें इस तरीकेसे अच्छी मदद मिलती है। अकेले आरामसे जो फायदा पहुँचता है, उससे बढ़कर फायदा आरामके साथ इसका मेल हो जानेसे मिलता है और समय भी बचता है। आरामकी यह एक बहुत उपयोगी पूर्ति है। कभी ऐसा न करनेकी परिस्थिति भी पैदा हो जाती है। जैसे, रोग बहुत जोर पर हो, फैल चुका हो और दरारें भी बड़ी-बड़ी हों, तो फ्रेनिक नस पर की गयी शस्त्रक्रिया कम काम आती है। क्षयके अिलाजमें समयका तत्त्व बहुत महत्त्व रखता है। आज जिस उपायके आजमानेसे मनचाहा फल मिल सकता है, उसे मुलतवी कर देने और बहुत देर बाद हाथमें लेनेसे अच्छित फल शायद मिले, शायद न भी मिले।

‘न्युमोथोरेक्स’ का अिलाज पूरा होनेके बाद बाँझ दफ़ा बीमारीके फिर लौटनेका डर रहता है। ऐसे वक्त अगर यह शस्त्रक्रिया करा ली जाती है, तो ‘न्युमोथोरेक्स’ से मिले लाभको कायम रखा जा सकता है। थोरेकोप्लास्टीके अखीरमें जो दरार रह जाती है, उसे भरने या बन्द करनेके लिये भी यह शस्त्रक्रिया उपयोगी होती है। अगर फेफड़ोंसे खून बहने लगे, तो वह इससे रोका जाता है। इसकी अपनी काफ़ी उपयोगिता है और इसमें नुकसान या खतरा नाम ही का है।

जिस श्वसनक्रियामें गलेके पासवाली जगह खाली जाती है और फ्रेनिक नसको पहचानकर उसे कुचल दिया जाता है । जिससे नस बेकार हो जाती है । जिसके करनेमें कुछ ही मिनट लगते हैं । जिस तरह बेकार बनायी हुयी नस पर जिसका असर करीब छः महीनों तक रहता है । जिससे डायफ्राम और फेफड़ेका काम भी बन्द हो चुकता है, जिससे शरीरकी संरक्षक शक्ति आसानीसे रोगका मुकाबला कर सकती है । छः महीनोंकी यह मुदत कम ज्यादा भी हो जाती है; यहाँ गणितकेसे निश्चित नियम काम नहीं देते । छः महीनोंके अंतमें नस खुल जाती है और पहलेकी तरह काम करने लगती है । जिससे डायफ्रामकी और फेफड़ेकी सुस्ती खुद जाती है और वे भी काम करने लगते हैं । फ्रेनिक नसको बेकार बनानेसे जो फल निकलनेवाला होता है, वह उसका असर कम होनेसे पहले ही मालूम हो जाता है । नसको सुन्न बनानेके बाद भी रोगका ज़ार कम न हो, बल्कि वह बढ़ता नज़र आये, तो उसका मतलब यह हुआ कि अकेले उससे काम नहीं बनेगा । उसके साथ कुछ दूसरे अिलाज भी करने होंगे । फ्रेनिक नसको कुचलकर बेकार बनानेके बदले उसे काटकर हमेशाका भेक और खड़ा कर लेना ज़िद नहीं ।

जिस पर यह पूछा जा सकता है कि पहले 'अ० पी०' पैदा की जाय, या फ्रेनिक नसको सुन्न बनाया जाय ? लेकिन इन दोनोंके बीच कोई संबंध नहीं । सफलता पानेके लिये आवश्यक अनुकूलता दोनोंमें हमेशा भेक-सी नहीं होती । फ्रेनिक नसको सुन्न बनानेमें शायद ही कोई रुकावट पैदा होती हो । लेकिन हवा भरनेमें रुकावट पेश होती हैं । जब बीमारी शुरू ही हुयी होती है, तब फ्रेनिक नसको बेकार बना देनेसे काम बन सकता है और समय भी कम लगता है । जब हालत यह होती है कि फेफड़ा सिकुड़कर दबे नहीं तब तक बीमारी दूर न हो, तब हवा भरनेकी क्रिया ज्यादा अपयोगी साबित होती है और वह पहले कर ली जाती है । हो सकता है कि अिलाज शुरू करते दो तर्होंके बीचकी जगह खाली हो और उसमें हवा भरी जा

सके । लेकिन हो सकता है कि समय पाकर वह मिट जाय और फ्रेनिक नसको निकम्मा बनानेसे फायदा न हो । ऐसे समय 'अ० पी०' पैदा करना भी नामुमकिन हो जाता है । फलतः 'थोरेकोप्लास्टी' जैसे जिलाजकी ज़रूरत पड़ सकती है । जिस परसे यह भी नहीं कहा जा सकता कि जिलाज हमेशा 'अ० पी०' पैदा करनेकी कोशिशसे शुरू करना चाहिये । सारांश, जिसका कोखी अंक खास सिलसिला तय नहीं किया जा सकता । जिसका फ़ैसला तो हरअक बीमारकी हालतको देखकर ही किया जा सकता है । संभव है कि किसी पर अकके बाद अक दोनों क्रियाओं करनी ज़रूरी हो जायँ । जब हवा भरी जाती हो, तब बीचमें कोखी रुकावट खड़ी हो जाय और हवा न भरी जा सके, तो उसे छोड़कर फ्रेनिक नसको बेकार बनानेकी बात सोचनी चाहिये अथवा फ्रेनिक नसको निकम्मा बना देनेके बाद भी रोग बढ़ता ही जाता हो, तो 'अ० पी०' का विचार किये बिना छुटकारा नहीं । जब किसी अनुभवी और कुशल सर्जनकी सतत देखरेखमें यह सब होता रहता है, तब रोगीको जिसकी चिन्ता करनेकी कोखी ज़रूरत नहीं होती । किसी पर अक तो किसी पर दूसरी क्रिया करना उचित मालूम होता है और जब अक क्रिया असफल हो जाती है, अथवा परिणामकी दृष्टिसे उसमें बहुत ज़्यादा समय लगता है, तो उसके बदले दूसरी क्रिया की जाती है ।

'थोरेकोप्लास्टी' क्षयसंबंधी अक बड़ी कड़ी और कठिन शस्त्रक्रिया है । यह शस्त्रक्रिया हर किसी डॉक्टरसे नहीं करायी जा सकती । जिस शस्त्रक्रियाके मँजे हुअे अभ्यासी और रात-दिन इसीमें रचेपचे रहनेवाले कुशल सर्जनसे जब यह काम कराया जाता है, तभी आदमी निर्भय रहता और अच्छा परिणाम पा सकता है ।

क्षयकी सार-सभालमें आराम हरअक अवस्थामें ज़रूरी है । जब आरामके साथ-साथ हवा भरी जाती या फ्रेनिक नस निकम्मी बनायी जाती है, और उसका अच्छा असर होनेवाला होता है, तो वह जल्दी दिखायी पड़ जाता है । जब जिन जिलाजोंसे फायदा नहीं मालूम होता और



चेतन रजका घाम है । वह गोलाबारूदसे भरी हुअी 'नरेटी' जैसी है । वह बढ़ती रहती है, किसी भी समय चेतन रज उसमेंसे छटककर दूसरी जगह पहुँच जाती है, रोग फैलता है और फेफड़ा खराब होता रहता है । अतःअब उसे किसी भी उपायसे मिटाना चाहिये । जब तक दरार नहीं मिटती, शरीरके नाशका भय हमेशा मँडराता रहता है ।

फेफड़ा बारह पसलियोंके पिंजरेमें बैठाया हुआ है । पसलियाँ कम्पानीका-सा काम करती हैं । उनके सहारे फेफड़ा सुस्थित रहता है और साँस लेते समय खुलता और बन्द होता रहता है । पसलियोंका सहारा न हो, तो फेफड़ा निराधार बन जाय और सिकुड़कर दब जाय । फेफड़ेके सिकुड़ने पर उसमें पड़े हुअे रोगके दाग भी सिकुड़ते और भरते हैं और उनके साथ दरारें भी सिकुड़ते-सिकुड़ते बन्द होती और भर जाती हैं । जिस तरह सत्याग्रहमें निर्दोषकी बलि देकर दुष्टताका निवारण करनेकी कल्पना है, क्षयके सम्बन्धमें इस शस्त्रक्रियाका वही उपयोग है । पसली नीरोग और निर्दोष होती है । यदि वह काट डाली जाय, तो रोगको वंशमें किया जा सकता है । कितनी काटी जाय, इसका निर्णय यह देखकर ही किया जाता है कि दरार कितनी बड़ी है और फेफड़ेमें किस जगह है । जो पसलियाँ दरारके ऊपरी हिस्सेमें होती हैं, उन्हें और उनके ऊपरकी पसलियोंको काटनेकी ज़रूरत पड़ती है । बाज़ दाँगा दरारके नीचेकी पसली भी काटनी पड़ती है । पसलियाँ सब अंक वारमें नहीं काटी जाती । ज़्यादासे ज़्यादा तीन पसलियाँ अंक साथ काटी जाती हैं । इसलिये ज़रूरतके मुताबिक अंक या अंकसे ज़्यादा वार शस्त्रक्रिया की जाती है । अंक साथ कभी पसलियोंको काटनेका असर बुरा हो सकता है और उसमें जानका खतरा भी रह सकता है । शस्त्रक्रिया पीठमें की जाती है । उसके लिये रोगी बेहोश नहीं किया जाता, बल्कि दर्दको मारनेके लिये सूअीके ज़रिये शस्त्रक्रियावाले हिस्सेको सुन्न बना दिया जाता है । इसकी वजहसे शस्त्रक्रियाके समय बीमार होशमें रहते हुअे भी तकलीफ़ महसूस नहीं

करता और वह बातचीत भी कर सकता है । पसली पूरीकी पूरी नहीं काटी जाती, बल्कि जितनी ज़रूरी होनी है, उतनी ही लम्बायीमें काटी जाती है । कम काटनेसे असर कम होता है । तजरवेसे अिसे काटनेकी लंबायीका अन्दाज़ लगाया जाता है । रोगी अच्छे मनोबलवाला होता है, तो शस्त्रक्रियाके समय वह चुपचाप पड़ा रहता है; और कभी कहीं दर्द मालूम होता है, तो सर्जनका ध्यान उसकी तरफ खींचता है और तब तुरन्त ही उसे मिटानेका अिलाज किया जाता है । पसलियोंको काटकर जब अन्हें चमड़ीसे अलग करनेके लिये खींचना पड़ता है, तब थोड़ा दर्द होता है । लेकिन वह जल्दी ही मिट जाता है । रोगी जितनी शान्ति रखता है, उतना लाभ उसीका होता है । वह शान्त रहता है तो सर्जनका और उसके साथियोंका ध्यान सिर्फ शस्त्रक्रियामें होता है । लेकिन जब रोगी अपनी कमज़ोरीकी वजहसे नाहक घबराता है और बेचैन बनता है, तो वह सर्जनके ध्यानको बँटाता है और खुद अपना ही नुक़सान कर लेनेकी हालत पैदा कर लेता है । कुशल सर्जनके हाथों 'थोरेकोप्लास्टी' जैसी विकट क्रिया भी सरल बन जाती है और रोगी निर्भयताका अनुभव करता है ।

शस्त्रक्रिया करते समय जो चीरा लगाया जाता है, वह नौ दिनमें भर जाता है । उसके बाद टाँके तोड़ दिये जाते हैं । अंदरका दर्द घटते-घटते कुछ दिनोंमें बिल्कुल मिट जाता है और फिर पट्टी भी छोड़ दी जाती है ।

शस्त्रक्रियासे पसलियाँ कटती हैं, लेकिन रोगका केन्द्र तो फेफड़ेमें होता है, और फेफड़ेको तो छुआ तक नहीं जाता, फिर भी शस्त्रक्रियाका असर वहाँ तक पहुँचता है । फेफड़ा सिकुड़ता है, और श्वसन हिस्सेमें बने हुअे रोगके दाग़ और दरारें भी सिकुड़ती हैं । लेकिन सिकुड़नेका प्रमाण हमेशा निश्चित नहीं रहता । यह नहीं कहा जा सकता कि सिकुड़न कैसी और कितनी होगी । सिकुड़नेकी क्रिया पूरी होने पर ही का पता चल सकता है । चीर-फाड़के बाद फेफड़ोंका सिकुड़ना शुरू

होता है और वह कभी दिनों तक जारी रहता है। जिसमें भी किसी तरहका कोई हिसाब नहीं किया जा सकता। तीन हफ्ते बाद 'वेक्स-रे' से देखा जाता है। दरारें दबी न हों, तो कुछ और पसलियाँ काटनेकी बात सोची जाती है। दूसरी बारकी चीर-फाड़ तीन से चार हफ्तोंके बाद करा लेना उचित और आवश्यक माना जाता है। जिस बीच घाव भर चुकता है, दर्द मिट चुकता है; और दूसरी कोई खास मुश्किल या अलस्यन पैदा न हुआ हो, तो दूसरी बारकी चीर-फाड़के लिये बीमारकी हालत अच्छी बन चुकती है। अगर दुबारा चीर-फाड़ करनेमें ढिलाई होती है, तो उसका असर कम हो जानेका डर रहता है और दरारको मिटानेमें रुकावट पैदा होती है। जब चीर-फाड़ दोसे ज्यादा दफा करनेकी ज़रूरत मालूम होती है, तब भी सब कुछ ठीक हो, तो तीन-चार हफ्तोंके बाद करा ली जाती है।

पीठकी ओरसे पसली काटने पर जब फेफड़ेमें आवश्यक सिकुड़न पैदा नहीं होती और दरार खुली रह जाती है, तब छातीवाला हिस्सा खोलकर पसली काटी जाती है। जिसका फ़ैसला भी तीन हफ्तोंके बाद 'वेक्स-रे' के ज़रिये किया जाता है।

चीर-फाड़से फेफड़ा दबता है और बादमें भी दबता रहता है। पसलियोंके कट जानेसे फेफड़े पर बाहरका जो दबाव पड़ता है, उसका असर अच्छा होता है। जिसके लिये छातीके ऊपरी हिस्से पर वज़न रखा जाता है। वज़नके लिये सीसेकी गोलियोंवाली थैली बनायी जाती है। सीसा पसन्द किया जाता है, क्योंकि उसके कारण थोड़ी जगहमें ज्यादा वज़न समाता है। वज़न तीन पाँडसे शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है और ज़रूरतके मुताबिक ७ पाँड तक ले जाया जाता है। जिसके सिवा चुस्त जाकट पहननी होती है। जिस फेफड़े पर शस्त्रक्रिया होती है, उसके पास जाकटके अन्दर थोड़ी कड़ी गांठी रखी जाती है। जिससे वेपसलीवाला फेफड़ा ज्यादा दबता है। रात सोतेमें जिसका बहुत उपयोग होता है। जिस ओर शस्त्रक्रिया हुयी



हो, उसी करवट सोया जा सके, जिसका खयाल रखना जरूरी है । जिससे दबाव बढ़ता है, दूसरे फेफड़े तक रोगके फैलनेका दर कम हो जाता है और साँस लेनेमें आसानी होती है । करवटसे सोते समय बगलमें गोल तकिया रखनेसे फेफड़े पर दबाव बना रहता है । रात-दिन सहने जितना दबाव पहुँचता रहता है, तो श्वस्रक्रियाका विशेष लाभ मिलता है । तकियेके बदले झोलीमें करवटके बल सोनेसे भी अच्छा दबाव मिलता है । जब किसी चीज़ पर ओक ओरसे दबाव पड़ता है, और उसके दूसरी ओर कोभी स्थिर चीज़ होती है, तो दबाव अच्छा पड़ता है । दो फेफड़ोंके बीचकी तहको 'मीडिया स्टाइनम' (mediastinum) कहते हैं । जब वह काफी स्थिर होता है, तो फेफड़ेको दूसरी ओर हटनेको जगह नहीं रहती और जिससे खुद फेफड़ा ही सिकुड़ता है । वज़न और तकिया या झोली दोनों जरूरी हैं । यह बाहरी उपचार बहुत उपयोगी है । जिससे साँस लेनेमें कठिनायी नहीं होती, बलगम थूकनेमें आसानी होती है और खाँसी आने पर फेफड़ा कम झुछलता है, जिससे खाँसीकी थकान कम मालूम होती है । जब खाँसी आये, दरारके ऊपरवाले भागको हाथसे दबाना चाहिये, ताकि दरार कम हिले । खाँसीको दबासे रोकनेकी कोशिश करनेमें नुकसान है । वह बलगमको निकालनेका उपयोगी साधन है । बलगमको अन्दर जिकड़ा न होने देना चाहिये । उसमें जहर होता है, जो जितनी जल्दी बाहर निकले उतना ही अच्छा है ।

'ओ० पी०' में सिर्फ हवाके दबावसे फेफड़ा दबता है । लेकिन हवा भरना वन्द करनेसे वह खुल जाता है । थोरेकोप्लास्टीमें परिणाम जिससे भिन्न होता है । उसमें सीधा दबाव नहीं डाला जाता । लेकिन फेफड़ेकी आधारभूत पसलियोंको निकाल लेनेसे फेफड़ा सहारेके अभावमें सिकुड़ जाता है । यह आधार फिर लौटाया नहीं जाता । जिसलिओ श्वस्रक्रियाके कारण जितना भाग दबता है, वह हमेशा दबा रहता है । वह अपने आप नहीं खुलता और उसे खोलनेका कोई जिलाज भी

नहीं है। उस भागमें फिरसे रोगका संचार भी प्रायः नहीं होता। जो भाग दबता है, वह मुर्दा-सा नहीं बनता। वह जिन्दा रहता है, लेकिन श्वासक्रियामें वह नामको ही शरीक होता है। वहाँ लहूका संचार भी कम होता है। उसकी उपयोगिता कम रहती है, फिर भी सरल जीवन वितानेमें अड़चन नहीं आती।

थोरेकोप्लास्टीसे फेफड़ा दबे, दरार भी दबे और 'अेक्स-रे' में दिखायी भी न दे, तो भी अितनेसे काम पूरा नहीं होता। जिसका मतलब तो सिर्फ़ अितना ही होता है कि रोग पर पूरा काबू पानेकी अनुकूलता पैदा हो गयी है। दरारका बन्द होना, उसका मिटना नहीं कहा जा सकता। यह तो सिर्फ़ पेटीके ढक्कनको बन्द करने जैसा हुआ। उस पर जंजीर न चढ़ायी जाय, तो वह खुल जाय। अिसी तरह दरार सिकुड़कर बन्द हो जाय और उसके आमने-सामनेके किनारे अेक दूसरेसे सट जायँ, तो भी जब तक उस पर उसे भरनेवाले तंतुओंकी कभी न अुखड़नेवाली मुहर न लगे, उसके खुल जानेका डर रहता है। अिस स्थितिसे बचनेके लिये पूरी खबरदारीके साथ आरामका सिलसिला जारी रखना चाहिये और शक्ति बढ़ाकर उसका संचय करना चाहिये। क्योंकि यही वक्त है, जब क्रायमी असर पैदा होता है।

थोरेकोप्लास्टी अकसीर अिलाज है। उससे दरारें बन्द होती हैं, बलगम कम होते-होते बनना बन्द हो जाता है, चेतन रजका पैदा होना रुकता है, दूसरे फेफड़ेमें सुधार हाता है, रोग काबूमें आ जाता है और काम-काजके लिये शक्ति प्राप्त होती है। अैसा अिष्ट फल, सबको समान रूपसे नहीं मिल सकता; क्योंकि शस्त्रक्रियासे पहले सबकी हालत सरीखी नहीं होती। चीर-फाड़ करानेमें देर हुयी हो, दरार बहुत बढ़ गयी हो, और उसके किनारे कड़े हो गये हों, फेफड़ोंके आस-पासका हिस्सा कड़ा बन गया हो, दरारके अूपरका प्लूरावाला भाग मोटा हो गया हो, नभी पसलीको आनेसे रोकनेका कोअी अुपाय न किया गया हो, पसलियाँ काफ़ी तादादमें निकाली न गयी हों, और वे काफ़ी लम्बायीमें

काटी न गयी हों, चीर-फाड़के बाद बाहरसे दबाव डालनेका सिलसिला जारी न रह पाया हो, तो फेफड़ा जितना चाहिये झुतना दबता नहीं, अथवा रंगवाले हिस्सेमें आवश्यक सिकुड़न पैदा नहीं होती और जिस वजह से पूरा संतुलनजनक फल नहीं मिलता। अनुकूल फन्की प्राप्तिके लिये अिनमेंमें कुछ कारण तो दूर किये जा सकते हैं, लेकिन कुछ पर कोई असर नहीं डाला जा सकता। अवयवकी नैसर्गिक शक्ति कितनी होती है और वह किस तरह लाभ पहुँचाती है, जिसे जाननेका कोई साधन नहीं है और उसमें संच-समझकर कोई हेरफेर करना सुमकिन नहीं है।

संभव है कि चीर-फाड़से पूरी सफलता न मिले, फिर भी उसकी उपयोगिता तो है। बहुत सावधानीके साथ चीर-फाड़ करने पर भी कुछ मामलोंमें दरार पूरी-पूरी बन्द नहीं होती, फिर भी वह कम तो होती ही है। उसके आस-पासका फेफड़ा सिकुड़ता है और रंगके द्वीप जैसी बच्ची हुयी दरार अलग रह जाती है। उसे बड़नेका मौक़ा कम मिलता है। चीर-फाड़से पहलेकी दरारकी तरह अब वह खतरनाक नहीं रहती। फेफड़ेके छिद्र — दाग — भर जाते हैं, ताक़त भी बढ़ती है और काम-काज भी किया जा सकता है। चीर-फाड़ने पहले यह स्थिति आ नहीं सकती। कभी-कभी बाज़ीकी दरार बहुत धीनी गतिसे भरती है और अेक अंसेके बाद निकम्मी हो जाती है। थोरेकोप्लास्टी जीवनको बढ़ाने और उसे उपयोगी बनानेवाली शल्लक्रिया है।

थोरेकोप्लास्टीके अन्तमें जो दरार बच रहती है, उसे पूरनेके लिये फ्रेनिक नसको निकम्मा बनानेका असर अच्छा हो सकता है। दरारमें बलगम भरा रहता हो, उसकी मात्रा भी ज्यादा हो और श्वासनलिकाके जरिये उसे निकालना मुश्किल हो, तो ठेठ दरार तक पहुँचनेवाली शल्लक्रिया की जाती है। जिसके लिये छातीमें छेद किया जाता है। उसके जरिये दरारके अंदर नली अतारी जाती है और वहाँ रख छाँड़ी जाती है। जिस नलीके जरिये दरारमें पैदा होनेवाला कफ बाहर निकाला जाता है। जिस तरीकेसे दरारके बन्द होनेकी आशा

रखी जाती है। इस शस्त्रक्रियाका ज्यादा प्रचार नहीं हुआ है। अंग्रेजीमें इसे 'सर्जिकल ड्रेनेज' (surgical drainage) कहते हैं, और दस शस्त्रक्रियाओंमें इसकी गणना की जाती है।

'एक्स्ट्रा प्लूरल न्युमोनोलायसिस' (extra pleural pneumonolysis) नामक शस्त्रक्रिया करनेमें पसली तक पहुँचा जाता है। इसमें एक ही पसलीका टुकड़ा काटा जाता है और इस तरह पसली और प्लूराकी अपरी तहके बीच जगह तैयार की जाती है। इस जगहमें पैराफीन, मोम, वगैरा माफ़िक आनेवाली चीज़ें भरी जाती हैं और उनके जरिये दरारके अपरवाले भाग पर दबाव डालनेकी और उसे बन्द करनेकी आशा रखी जाती है। यह क्रिया क्वचित् की जाती है। इससे थोरेकोप्लास्टीका काम नहीं निकलता।

पसलियों पर एक और प्रकारकी शस्त्रक्रिया भी होती है, जो 'सुप्रापेरीयोस्टीयल अन्ड सबकोस्टल न्युमोनोलायसिस' (supraperiosteal and subcostal pneumonolysis) कहलाती है। इसमें फेफड़ेके रोगग्रस्त भागके अपरकी पसलियोंको पेरीयोस्टीयमके आवरणसे मुक्त किया जाता है, जिससे खुली हुयी पसलियोंके नीचे जगह बन जाती है। इस जगहमें दबाव डालनेके लिये अचित् चीज़ें भरी जाती हैं। इसका उपयोग भी कम ही होता है। थोरेकोप्लास्टीके साथ इसकी कोई तुलना नहीं की जा सकती।

फ्रेनिक नसकी तरह पसलियोंके पासवाली नसोंको सुन्न बनाया जाता है। इसे 'मल्टीपल इन्टरकोस्टल नर्व पैरेलिसिस' (multiple intercostal nerve paralysis), या 'न्युरेक्टोमी' (pneurotomy) कहा जाता है। इसकी वजहसे साँस-असाँस लेनेमें फेफड़ोंका खुलना, बंद होना कम हो जाता है और फेफड़ेको आराम पहुँचता है। यह शस्त्रक्रिया भी क्वचित् ही करवाई जाती है।

'स्केलीन' (scalene) नामक स्नायु श्वासक्रियामें भाग लेता है। इन स्नायुओंका कुछ हिस्सा काट डाला जाता है। इस शस्त्र-



